ПОДПИСКА: "ПОЧТА РОССИИ" – 60300, "ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты наших читателей всего за 8 рублей

+ 44 рецепта домашних заготовок

№8 АВГУСТ 2008

с. 9

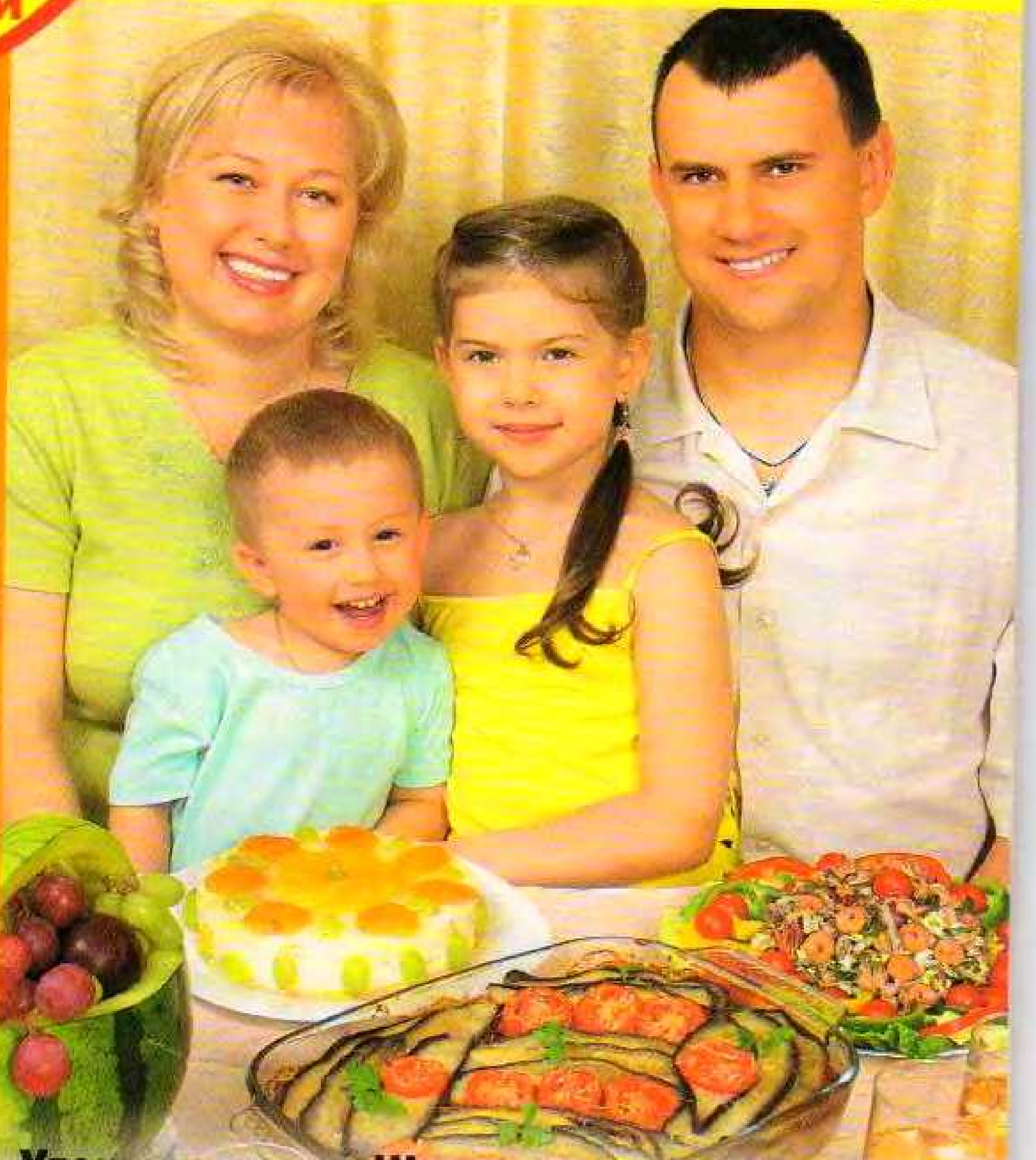
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
от Светланы Бондаренко из Самары

с. 38

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ
От Виктории Лазаревой из Краснодара

с. 74

КЕКСЫ С АБРИКОСАМИ
от Елены Гусевой из Москвы



Угощает семья Шеченковых из Москвы

ГРЕЧЕСКАЯ ЗАПЕКАНКА МУСАКА

с. 10–11

ISSN 1818-6327

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Угощаем овощами 10–11

ЗАГОТОВКИ

с. 23

консервы, соленья 12–27
варенья, пюре, компоты 28–32

МИНИМУМ ЗАТРАТ 34–40

с.40

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 42–47

МАСТЕР-КЛАСС 48–49

НА СКОРУЮ РУКУ 50–57

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Богатства волжской слободы 58–59

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 60–61

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Молочные реки 62

БАБУШКИНА ШКОЛА 64–65

С ВЫДУМКОЙ 66

МАМА НАУЧИЛА 68–69

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 70–75

с. 71

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 76–77

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 78

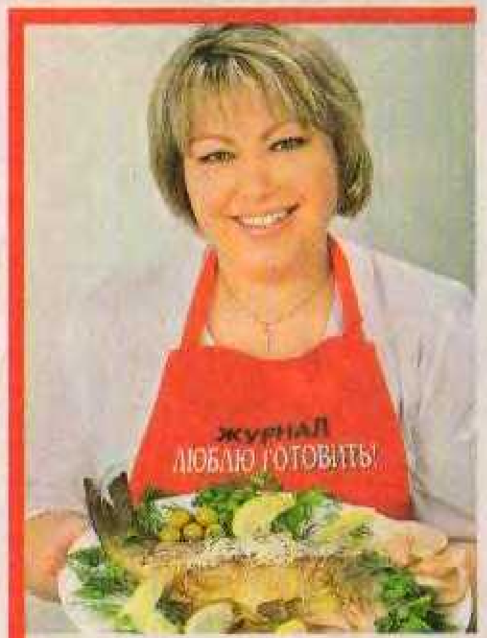
ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 79
Наши победители 79
Все блюда номера 80
Конкурсный купон 82

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 4 сентября. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ — Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.



Сотрудник редакции опытный шеф-повар Ирина Жукова

Щедрый август

В августе хлопот у хозяек прибавляется. На рынках появилось много недорогих овощей и фруктов. В садах и на огородах уже поспевает урожай. Самое время делать запасы. Но ведь главное — не собрать урожай, а сохранить его. Поэтому тема этого номера — домашние заготовки. Ваших писем пришло так много, что мы решили увеличить номер на 32 страницы. Здесь вы найдете рецепты разносолов на любой вкус. Мне показался очень необычным рецепт красного болгарского перца с медом от Вики Сергеевой, обязательно сделаю и порадую домашних. Хороша также наливочка "Качканарская рябиновка" от Алены Дюрдеевой. Я давно искала такой рецепт.

Спасибо вам, дорогие читатели, за письма, за то, что помогаете нам делать журнал.

Друзья, к столу!

Все родные и друзья любят приходить к нам в гости, так как знают, что их ждет красивая и вкусная еда. Про ваш замечательный журнал мне рассказала свекровь.

Татьяна Лалак, г. С.-Петербург

Горячая закуска из баклажанов и сладкого перца

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 4 порции:** 4 баклажана; 4 помидора; 4 сладких перца; 200 г твердого сыра; 100 г майонеза; соль; перец; зелень; растит. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны помыть, обсушить (хвостик не отрезать), разрезать вдоль на 4 части и раскрыть веером, посолить, подождать в течение 10 мин и отжать, чтобы отбить горечь.

2. Помидоры помыть, обсушить и нарезать кружочками. Перцы помыть, очистить от семян и плодоножек и нарезать тонкими колечками.

3. Противень смазать растительным маслом, выложить на него раскрытые веером баклажаны. Промазать их майонезом.

4. На каждую пластинку баклажана положить кружочек помидора и кружочек перца, посолить и посыпать натертым сыром.

5. Запекать баклажаны в предварительно нагретой до температуры 180°C духовке в течение 30 мин.

6. Готовые баклажаны посыпать сверху рубленой зеленью. Украсить по желанию.

КОНКУРС!

Какие блюда ты чаще готовишь в октябре? Пришли нам свои рецепты вместе с фото. Не забудь посмотреть и обязательно заполнить купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз 500 руб.

Татьяна Ежова, г. Камышин, Волгоградская обл. **Столько положительных эмоций и радости испытываешь, когда покупаешь новый выпуск "Люблю готовить!", просто праздник какой-то для всей нашей семьи!**

Овощное рагу с ребрышками

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г копченых ребрышек; 2 луковицы; 1 морковь; 0,5 кг картофеля; 0,5 кг кабачков; соль, зелень по вкусу; растительное масло для тушения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, картофель и кабачки нарезать одинаковыми кубиками, морковь натереть на крупной терке, ребрышки отделить друг от друга.

2. Лук, морковь и ребрышки обжарить на растительном масле до золотистого цвета овощей. Затем все выложить на тарелку и на этой же сковороде обжарить картофель до аппетитной корочки. Затем добавить к нему кабачки и еще немного обжарить.

3. Затем все овощи и ребрышки соединить, перемешать, посолить и тушить под крышкой 5–7 мин. Посыпать рубленой зеленью и подать к столу. Это рагу можно есть и в холодном виде. Приятного аппетита!

Барбекю из курицы

Ольга Авдонина, г. Кинешма. **На фото с самоваром — моя любимая бабушка.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 цыпленок; приправа для курицы; 1 лимон; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цыпленка помыть, обсушить и нарезать на порционный кусочки.

2. Каждый кусочек посыпать приправой, сбрызнуть соком лимона и посыпать рубленой зеленью, оставить на 2 ч.

3. Кусочки положить на решетку, жарить на углях, периодически переворачивая, 40–45 мин.

Карп, лещ или линь, отваренный в молоке

Людмила Лакштанкина, Чувашия. **Рецепт очень простой, а блюдо получается — пальчики оближешь, с картошечкой и с соусом. На фото моя дочь Настенька.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг речной рыбы; 4 луковицы; 2,5 стакана молока; 80 мл растительного масла; лавровый лист, соль, перец по вкусу; картофель на гарнир

● **Для соуса:** 0,5 ст. л. муки; 0,5 ст. л. сливочного масла; зелень петрушки по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу разрезать на куски, положить в один ряд в кастрюлю, посыпать нарезанным луком, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить растительное масло, молоко и, накрыв кастрюлю, варить 30 мин.

2. **Сделать соус.** Муку обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Мучную массу развести процеженным рыбным бульоном, немного поварить, добавить рубленую петрушку, перемешать, тушить еще 3 мин.

3. Рыбу уложить на блюдо, залить соусом. Подавать можно с вареным картофелем или пюре.

"Кавардак"

Сергей Никулин, г. Москва. **Главное — не объесться, так как очень вкусно! Квашеная капуста пропитывает все слои и придает блюду неповторимый вкус и аромат. Она же дает соль.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 50 г слив. масла; 50 мл раст. масла; 1 курица; 3 моркови; 3 луковицы; 200 г белокочанной капусты; 200 г квашеной капусты; 8 картофелин; специи, чеснок, соль, лавровый лист по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу порубить на кусочки, морковь нарезать соломкой, лук, капусту нашинковать, картофель нарезать.

2. Слив. и раст. масло разогреть в казане. Кусочки курицы слегка посолить, положить в масло и обжарить. На мясо выложить слой моркови, затем — лук. На него выложить слой картофеля, затем — белокочанную капусту, на нее — квашеную капусту. Влить чуть воды, тушить 1 ч. За 15 мин до готовности добавить чеснок и специи, за 2 мин положить лавровый лист. Оставить на плите на 30 мин. Готовый "Кавардак" перемешать.

Анна Паю, г. Сочи. **Оригинальное блюдо, а для романтического ужина можно использовать красный перец.**

Желтые сердечки

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 больших желтых болгарских перца; 1 луковица; 1 маленькая баночка паштета; 50 г твердого сыра; 2 яйца; 2 зубчика чеснока; соль; зелень; молотый черный перец; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перцы очистить от семян и плодоножек и разрезать вдоль пополам. Лук нарезать и спассеровать. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить.

2. Сыр и яйца вместе натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить и перемешать с паштетом.

3. Лук, яйца, сыр, паштет с чесноком соединить, посолить, поперчить и перемешать. Полученной массой начинить половинки перцев и украсить зеленью.

Кабачки в горшочках

Гульнара Латыпова, г. Уфа. **Получается вкусное, а самое главное — низкокалорийное блюдо.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 2 горшочка:** 300 г кабачков; 1 морковь; 1 луковица; 2 зубч. чеснока; 2 лавровых листа; 1 бульон. кубик; 2 ст. л. раст. масла; 2 ст. л. слив. масла; соль; зелень; молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать кружочками. Луковицу мелко нашинковать. Чеснок мелко порубить.

2. Разложить овощи по горшочкам. Сначала лук, лавровый лист, потом кабачки, чеснок, морковь. Добавить по 1 ст. л. раст. и слив. масла.

3. Кубик растворить в 1,5 стак. теплой воды и разлить по горшочкам. Посолить, поперчить. Сверху положить рубл. зелень. Запекать в нагретой до 200°С духовке.

Голубцы с лисичками

Я хочу предложить рецепт голубцов с лисичками. Понадобится: 0,5 кг лисичек; 150 г куриной печени; 0,5 стакана вареного риса; 3 луковицы; 3 помидора; 2 моркови; капустные листья; соль, перец по вкусу.

Капустные листья залить кипятком и оставить на 15 мин. Лисички, не отваривая, пропустить через мясорубку. Несколько грибов оставить для бульона, 2 луковицы и 1 морковь нарезать, обжарить, добавить лисички, посолить, поперчить и жарить до готовности. Плиту выключить, в сковороду положить нарезанную кубиками печень. Остудить, положить рис. Сформовать голубцы, сложить в кастрюлю, залить водой, добавить в нее оставшиеся грибы, рубленую зелень, нарезанные оставшиеся лук и морковь, посолить, поперчить и варить 20 мин. Подавать со сметаной или майонезом. Бульон можно налить в пиалу и подать к голубцам.

Анастасия Чеботарь, г. Дзержинск

Елена Мулюкина, г. Набережные Челны. **Этим рецептом поделилась со мной моя мама.**

Салат с белокочанной капустой и мандаринами

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг белокочанной капусты; 2 моркови; 1 ч. л. яблочного уксуса; 50 г изюма; 50 г чернослива; 50 г грецких орехов; 2 мандарина; 0,5 ч. л. сахара; 100 г майонеза; соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, морковь натереть на средней терке, чернослив, изюм замочить, обсушить, орехи измельчить, мандарины разобрать на дольки и нарезать, зелень также мелко нарезать.

2. Капусту, чернослив, изюм, орехи, мандарины, зелень соединить и тщательно перемешать.

3. Салат посыпать сахаром, полить уксусом, посолить, заправить майонезом и вновь перемешать. Поставить на 30 мин в холодильник.

Рыба, запеченная по-московски

Оксана Савельева, г. Дзержинск. **На фото мой любимый муж Денис и старший сын Илья. Очень хочется увидеть их фотографию в журнале.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г филе рыбы (минтай или хек)
- 4 картофелины
- 2 ст. л. муки
- 2 яйца
- 4 ст. л. растительного масла
- 3 луковицы
- 500 г сметаны
- 50 г сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать кусочками, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

2. Картофель нарезать ломтиками, обжарить. Лук нарезать и спассеровать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать на четвертинки, сыр натереть на средней терке.

3. Картофель выложить на рыбу, на него — лук, затем яйца.

4. Блюдо залить сметаной, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в предварительно нагретой до температуры 220°С духовке до золотистой корочки.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4–6

Александра Розенко, г. Саратов. **У меня на участке много цуккини, вот и придумываю, что из них приготовить.**

Цуккини с сюрпризом

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 больших цуккини
- 100 г риса
- 2 красных сладких перца
- 3 помидора
- любая зелень
- 100 г сыра
- 1 огурец для украшения
- соль; перец; карри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цуккини помыть, разрезать пополам вдоль. Ложкой с острыми краями удалить мякоть, чтобы получились лодочки.

2. Приготовить начинку. Рис сварить до готовности в подсоленной воде. У перцев удалить семена и плодоножки, нарезать кубиками, 2 помидора ошпарить кипятком (1 оставить для украш.), снять кожицу, нарезать. Соединить рис и овощи, посыпать карри, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

3. Свежую зелень помыть, большую часть мелко порубить, несколько листиков оставить для украшения. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Начинить лодочки из цуккини рисово-овощной начинкой, сверху посыпать зеленью и тертым сыром. Сложить начиненные половинки вместе, чтобы получился целый цуккини.

5. Выложить цуккини на противень, смазанный раст. маслом, запекать 15–20 мин в духовке при температуре 180–200°С.

6. Готовые цуккини выложить на овальное блюдо, украсить цветками из помидоров и огурцов, листиками свежей зелени.

Ирина Жукова советует

- **По этому рецепту можно приготовить кабачки и баклажаны.**
- **Время приготовления блюда сократится, если цуккини опустить на 5 мин в горячую воду.**
- **Хорошо подавать фаршированные овощи горячими со сметаной.**

Фото: О. Кулагин (2)

Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8

Светлана Бондаренко, г. Самара. **Это вкусное блюдо я готовила на свой 50-летний юбилей.**

Медальоны из телятины в вишневом соусе

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг телятины; 150 г шампиньонов; 2 луковицы; 50 г слив. масла; соль; перец
- **На гарнир:** 1 баклажан; 2 цуккини; 2 сладких перца разного цвета; 100 г винограда без косточек; раст. масло; 50 г вишни для украшения
- **Для соуса:** 200 г свежей вишни; 150 мл красного сухого вина; 1 кубик мясного бульона; 50 г слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Телятину помыть, разрезать пополам не до конца, развернуть в пласт. Пласт отбить. Посолить, поперчить.

2. Свежие шампиньоны очистить (мыть не надо!), нарезать пластинами. Лук очистить, нашинковать. Обжарить грибы с луком на слив. масле. Посолить, поперчить.

3. Выложить грибы с луком на пласт телятины, свернуть рулетом. Рулет завернуть в фольгу. Запекать 50 мин в нагретой до 170°С духовке.

4. Приготовить гарнир. Перцы очистить от семян. Баклажаны и цуккини нарезать кружками, перцы — квадратиками. Обжарить по очереди на раст. масле, посолить. Все соединить, добавить виноград, перемешать.

5. Приготовить соус. Из вишни удалить косточки. Кубик бульона развести в 1 стак. теплой воды. Залить вишню, добавить вино, помешивая, довести до кипения. Добавить слив. масло, варить 5 мин. Вылить в соусник.

6. Готовый рулет нарезать на медальоны. Выложить на блюдо вместе с гарниром. Полить мясо соусом, украсить вишнями без косточек.

Ирина Жукова советует

- **Это блюдо можно приготовить и из мякоти свинины.**
- **Зубчик чеснока улучшит вкус начинки.**
- **Если вишня очень сладкая, можно добавить в соус 1–2 ст. л. сока лимона.**

Угощаем овощами

Хорошо летом в Медведково! Обилие зелени и водоемов дает тень и прохладу. Когда-то на этом месте было село, вотчина князей Пожарских. В честь одного из них, по прозвищу Медведь, и было село названо. С тех времен много воды утекло в речках Чермянке и Яузе. Сегодня здесь большие многоквартирные дома.

На 18-м этаже одного такого дома нас встречала дружная семья Шеченковых: Лена, Максим и их дети — семилетняя Люба и двухлетний Андрюша. Они прислали в редакцию свои фото и рецепты. Из письма мы узнали, что Лена работала воспитателем детсада, а Максим — монтажник по вентиляции. Квартиру в новом доме получили два года назад. Первое, что сделали новоселы, — обустроили кухню. Особый уют в ней создали угловой диванчик и круглый стол, за который нас вскоре и посадили. Лена сказала, что готовить и украшать блюда ей помогала дочка. Дети у Шеченковых дружные, общительные. Люба в этом году идет в школу. Так что все блюда приготовлены с любовью — в прямом и переносном смысле.

— Жаль, арбуз оказался неспелым,— говорит Лена. — Но мы вырезали из него корзинку и наполнили виноградом.

Корзинка из арбуза — не единственное украшение стола. Очень красив салат из морепродуктов, украшенный перцем и помидорами черри. Радовал взгляд тортик с персиками и виноградом, а в центре стояло блюдо, от которого вкусно пахло мясом и овощами.

— Раньше мы с мужем овощи не любили, — сказала Лена, — но два года назад ездили отдыхать в Адлер. Наша хозяйка замечательно готовила: тушила, запекала баклажаны, помидоры, перцы, делала салаты. С тех пор мы и полюбили овощи. Там я научилась готовить суп-харчо и мусаку — запеканку из баклажанов, помидоров и мясного фарша, которой сегодня вас угощу.

А еще в семье любят куриный и щавелевый супы, щи с тушенкой, куриные и мясные котлеты, которые хозяйка дома готовит без панировки. В том, что Лена готовит вкусно и красиво, мы убедились.

За разговорами и шутками прошел обед. Мусака оказалась вкусной и сочной, так же как и салат. А когда настало время попробовать торт, выяснилось, что его и печь не нужно — он холодный. Для жаркого летнего дня лучшего десерта не придумать! Основное в нем — готовый бисквитный корж и желе из жирной сметаны с сахаром. Корж в форме заливается желе, в него кладутся нарезанные фрукты — и в холодильник до застывания. Быстро и вкусно.

Душевно провели мы время в семье Шеченковых, пообщались, попробовали вкусностей, записали интересные рецепты, а также узнали историю их знакомства. Как-то в День города Лена с подругой поехали погулять в центр, встретили двух ребят, обменялись телефонами и забыли. А через несколько месяцев Максиму приснилась Лена, и он ей позвонил. Так День города способствовал созданию счастливой семьи.

Пришла пора прощаться. На память от редакции мы вручили гостеприимным хозяевам приз — многофункциональный кухонный мини-комбайн. Это вещь, незаменимая на каждой кухне.

В гостях побывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Салат начинается с зелени и перца

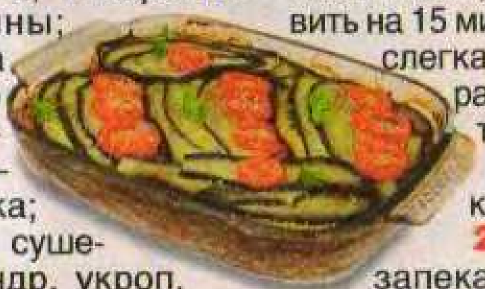
Фруктовая корзинка на десерт

Теперь готовить будет проще!

Греческая запеканка мусака

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг мясного фарша; 4 баклажана; 4 вареных картофелины; 1,5 стакана томатного сока; 2 луковицы; 2 зубчика чеснока; 4 помидора; сушеный кориандр, укроп, паприка, соль, перец по вкусу; 50 г тертого сыра; оливковое масло; растительное масло; свежая зелень



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, чеснок нарезать. Обжарить на оливковом масле. Добавить фарш, жарить 15 мин, посолить, поперчить, приправить, перемешать. Баклажаны нарезать вдоль пластинами, посолить, оставить на 15 мин, не отжимать, слегка обжарить на раст. масле. Картофель и помидоры нарезать кружочками.

2. В форму для запекания выкладывать слоями: картофель – фарш – баклажаны – фарш – баклажаны. Каждый слой фарша поливать томатным соком. Верхний слой украсить кружочками помидоров, посыпать сыром. Запекать в течение 25 мин в духовке, нагретой до 180–200°С. Украсить зеленью.

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 82. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

Лето год кормит

Этим салатом можно заправлять борщ. Моя родня ест его как закуску.

Наталья Кокурина, г. Кинешма

Свекольный салат

ПОНАДОБИТСЯ:

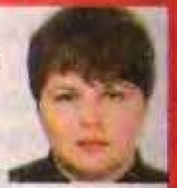
- **Для основы:** 1,5 кг свеклы; 0,5 кг моркови; 0,5 кг яблок; 0,5 кг лука; 0,5 кг помидоров; 0,5 кг зеленого сладкого перца
- **Для заправки:** 1 стакан растительного масла; 1 ст. л. 70-процентного уксуса; 3 ст. л. соли; 12 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу, морковь, яблоки помыть, очистить и натереть на крупной терке.
2. Лук очистить, нарезать, помидоры также мелко нарезать, перец очистить от семян, затем нарезать небольшими кубиками.
3. **Сделать маринад.** Растительное масло, уксус, соль, сахар соединить и перемешать.
4. Овощи положить в кастрюлю, залить маринадом и поставить на огонь. После закипания варить на тихом огне в течение 20–25 мин. Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Лечо из болгарского перца

Наталия Морозова, г. Междуреченск



ПОНАДОБИТСЯ

- 25 шт. перца; 1 кг моркови; 1 кг лука; 700 г томат-пасты; 800 мл воды; 1 стак. раст. масла; 1 стак. уксуса; 2 ст. л. соли; 4 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Томат-пасту развести в воде, добавить масло, уксус, соль, сахар, закипятить.
2. Нарезанные перец, лук, морковь залить маринадом, тушить 40 мин. Разложить по стерилизованным банкам, закатать.

КОНКУРС!

Тема октября — блюда из рыбы. Присылай свои любимые рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон, который ты найдешь на с. 82. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Татьяна Русинова, г. Электросталь. **Как приятно зимой открыть баночку вкусного и полезного салатика собственного приготовления!!!**

Чанахи из овощей

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг баклажанов; 1 кг фасоли; 0,5 кг моркови; 0,5 кг болг. перца; 1, 5 кг помидоров; 3 луковицы; 200 г чеснока; 0,5 л раст. масла; 100 мл стол. уксуса; 70 г соли; 150 г сахара; укроп, петрушка по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 1 ч. Фасоль отварить, морковь натереть на крупной терке и обжарить вместе с нарезанным луком. Перец, помидоры нарезать дольками, чеснок мелко нарезать.
2. Все соединить, добавить рубленые петрушку и укроп, оставшиеся масло, соль. Влить уксус, положить сахар. Кипятить 1 ч. Разложить в стерил. банки, закатать.

Огурцы в томатном соусе

Ольга Егорова, Респ. Башкортостан. **На фото я в середине, по краям — мои подружки.**

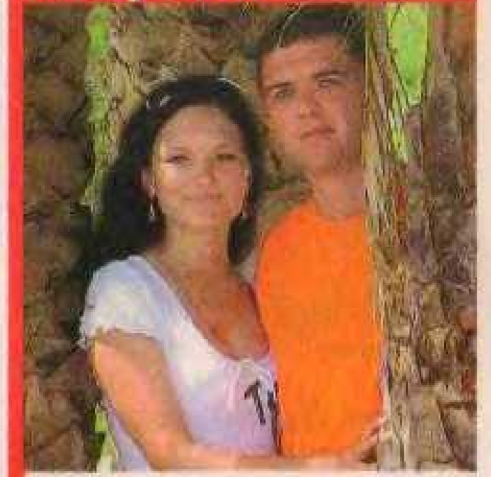
ПОНАДОБИТСЯ

- 5 огурцов; 50 мл 6-процентн. уксуса
- **Для соуса:** 2 кг помидоров; 3 красных болгарского перца; 2 головки чеснока; 2/3 стак. сахара; 1 стак. раст. масла; 3 ст. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Сделать соус.** Перец очистить от плодоножек и семян. Помидоры облить сначала кипятком, потом холодной водой, снять кожицу. Перец, помидоры, очищенный чеснок вместе прокрутить через мясорубку. Добавить сахар, соль, растительное масло, перемешать и довести до кипения.
2. Огурцы нарезать кружочками, залить соусом и кипятить 7 мин, влить уксус и перемешать. Разложить по стерил. банкам и закатать.

Салат из краснокочанной капусты



Ольга Кавацук, г. Старый Оскол. **Я хочу поделиться своим рецептом замечательного салата из краснокочанной капусты со сливами. Он нравится детям.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **На 1-л банку:** 200 г крупных спелых слив; 5 шт. черного перца горошком; 1 средний кочан краснокочанной капусты; 5 шт. гвоздики; корица на кончике ножа
- **Для маринада на 1 л воды:** 200 г сахара; 80 г соли; 200 мл стол. уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту мелко нашинковать, бланшировать в кипящей воде 2 мин, затем отвар слить.
2. Отобрать крепкие сливы, сделать проколы и бланшировать в кипятке 1 мин. Положить в стерилизованные банки специи, затем слоями уложить капусту и сливы (5:1).
3. **Сделать маринад.** Воду, сахар, соль, уксус довести до кипения.
4. Салат залить кипящим маринадом, закатать банку и перевернуть до полного остывания.

Мамины огурчики

Лидия Литвина, Саратовская обл. **Я солю огурцы по маминому рецепту.**

ПОНАДОБИТСЯ

На 3-л банку:
- 2 кг огурцов
- 5 шт. черного перца горошком
- 3–4 зубчика чеснока
- несколько листочков черной смородины
- зонтики укропа
- 3–4 маленьких корешка хрена

Для рассола:
- 1–1,2 л родниковая вода
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы помыть, обсушить. В стерилизованные банки выложить огурцы, чередуя со специями.

2. Сделать рассол. Соль и сахар развести в холодной родниковой воде.

3. Огурцы залить рассолом и закрыть капроновой негерметичной крышкой. Хранить в прохладном месте.

Лидия советует

- **Если нет родниковой воды, можно использовать колодезную.**
- **Из специй можно добавить 3 шт. гвоздики.**

Юлия Данилова, пос. Рамонь, Воронежская обл. **Баклажаны получаются очень вкусными, острыми, похожими на грибы.**

Баклажаны "Огонек"

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 кг баклажанов
- 1 стакан растительного масла
- 3 головки чеснока
- 0,5 стакана уксуса
- 1 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. сахара
- 1 ст. л. смеси красного и черного молотого перца
- пучок зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить на растительном масле. Масло не выливать. Чеснок измельчить, смешать с солью, сахаром, уксусом и перцем.

2. Баклажаны обмакивать в смесь и выкладывать, чередуя с веточками зелени, в предварительно простерилизованные банки.

3. Банки закрыть капроновыми крышками или закатать. Ханить в погребе или холодильнике.

Лечо "Пальчики оближешь!"

Светлана Ерещенко, с. Кагальник, Ростовская обл. **Эту заготовку делаю уже третий год подряд.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2,5 кг сладкого болгарского перца
- 3 л томатного сока
- 3 моркови
- 1 стручок горького перца
- 1 головка чеснока
- по пучку петрушки и укропа
- 3/4 стакана растительного масла
- 1 ч. л. уксусной эссенции
- 100 г сахара
- 2,5 ст. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Зелень порубить. Горький перец, чеснок вместе пропустить через мясорубку.

2. Сладкий и горький перец, морковь, чеснок, зелень, соль, сахар, растительное масло положить в кастрюлю, залить томатным соком и варить в течение 30 мин. За 5 мин до окончания варки влить эссенцию. Разложить лечо по стерилизованным банкам, закатать, перевернуть до остывания.

Кетчуп "Заманиха"

Мне 68 лет, кулинарией увлекаюсь с молодости. Я испытываю душевную радость, если моя еда нравится. Много делаю домашних заготовок. Делюсь рецептом вкусного домашнего кетчупа. Нужно взять 3 кг спелых помидоров, пропустить через мясорубку, перелить в кастрюлю и кипятить 1 ч 15 мин на медленном огне. Нужно постоянно помешивать, чтобы не пригорело. Если жидкость выкипит, можно добавить немного воды. Затем нужно положить 1 кг сладкого перца, прокрученного через мясорубку, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 ч. л. молотой смеси перцев, 13 ч. л. молотого кориандра, 1 ст. л. семян укропа, 1 ч. л. измельченных листьев сельдерея, 1, 5 ст. л. соли. Все прокипятить 15 мин на медленном огне, в конце добавить 1 ст. л. уксусной эссенции и 3 головки измельченного чеснока. Разливать в горячем виде в стерилизованные банки. Также в этот кетчуп можно добавить 1 кг баклажанов.

Виктория Власко, г. Иркутск

Инна Комарова, г. Маалот, Израиль. **Посылаю наш семейный старинный рецептик. Какое наслаждение в холодный зимний вечер просто так перекусить.**

Икра "Вкус моего детства"

ПОНАДОБИТСЯ
- 4–5 кабачков; 2 крупные моркови; 2 луковицы; 3 помидора; 100 мл растительного масла; 1 бульонный кубик со вкусом индейки; 2 зубчика чеснока; соль, специи, сушеные травы по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук нарезать, залить небольшим количеством воды, тушить до выпаривания жидкости. Добавить травы, нарезанный чеснок, растительное масло. Тушить 15 мин.

2. Морковь натереть на крупной терке, кабачки также натереть на крупной терке. Морковь, кабачки, кубик добавить в сковороду к луку, долить чуть воды, накрыть крышкой, тушить 10 мин.

3. Положить протертые помидоры, посолить, приправить специями, тщательно перемешать, тушить до выпаривания жидкости. Икра готова.

Солянка

Гульназ Хафизова, г. Казань. **Я нахожусь в декретном отпуске, появилось больше времени, и я решила написать. На фото моя 6-летняя доченька Камилла.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1,5 кг капусты
- 1,5 кг помидоров
- 1 кг огурцов
- 1 кг лука
- 1 кг моркови
- 0,5 кг перца

Для маринада:
- 1 стакан сахара
- 100 мл растительного масла
- 100 мл столового уксуса
- 2 ст. л. соли
- лавровый лист
- черный перец горошком по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от плодоножек и семян, затем нарезать соломкой, огурцы, помидоры и лук — кубиками.

2. Все овощи выложить в кастрюлю, залить ингредиентами для маринада, хорошо перемешать и варить около 1 ч.

3. Солянку разложить по небольшим стерилизованным баночкам и закатать стерильными крышками.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 30

Любовь Ивановна Б., Краснодарский край. **Собираю рецепты больше 30 лет. Эту заготовку любит моя семья.**

Аджика с баклажанами и перцами

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг баклажанов; 1 кг красного сладкого перца; 1 кг лука; 1 горький перец; 3 кг зеленых помидоров; 3 кг красных помидоров; 200 г чеснока; 2 пучка петрушки; 0,5 л растительного масла; 1 стакан 6-процентного уксуса; 150 г сахара; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны помыть, нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить. Лук нашинковать. Половину чеснока мелко нарезать, вторую часть оставить целым.

2. Спелые красные помидоры помыть, нарезать, выложить в кастрюлю, варить до закипания. Протереть через сито, чтобы получился соус.

3. Петрушку помыть, порубить. Сладкий перец очистить от семян, нарезать мелкими кубиками.

4. Зеленые помидоры помыть, пропустить через мясорубку вместе с целым горьким перцем.

5. В кастрюлю или таз для варки налить томатный соус, растит. масло, уксус, добавить соль, сахар, довести до кипения. Выложить нарезанный чеснок, баклажаны, варить 10 мин, помешивая. Добавить сладкий перец, лук, целый чеснок, варить 8 мин. Затем добавить зеленые помидоры с горьким перцем, рубленую зелень. Хорошо перемешать всю массу. Варить 3 мин.

6. Горячую аджику сразу выложить в стерилизованные литровые банки, закатать крышками, перевернуть. Не укутывать! Дать остыть. Хранить в прохладном месте.

Ирина Жукова советует

● Уксус лучше добавить в аджику в самом конце варки.
● Вместо свежей зелени петрушки можно добавить сушеные приправы.
● Зеленые помидоры в аджике можно заменить кислыми яблоками.

Фото: О. Кулагин (2)

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 8–10

Анастасия Чеботарь, г. Дзержинск. **Хочу поделиться рецептом заготовки, мы с мамой делаем не первый год.**

Пикантное ассорти без уксуса

ПОНАДОБИТСЯ

● **На банку (3 л):** 1 кг средних огурцов; 1,3 кг средних помидоров; 2 яблока; 1 сладкий желтый перец; 1 горький перец; 5 зубчиков чеснока
● **Для рассола:** 2 ст. л. соли без верха; 3 ст. л. сахара с верхом; 200 мл яблочного сока без мякоти из пакета; 3 веточки петрушки; 3 зонтика укропа; 3 лавровых листа; 7 горошин черного перца; 1,25 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все овощи и зелень помыть. Огурцы замочить в холодной воде на 3 ч. Сладкий перец и яблоки очистить от семян. Яблоки нарезать дольками, перец — кольцами. Помидоры не резать. Горький перец нарезать кусочками. Чеснок очистить. Воду вскипятить.

2. На дно 3-литр. стерилизов. банки выложить: огурцы (вертикально, столбиками), зонтики укропа; петрушку; кусочки горького перца, зубчики чеснока. Сверху — яблоки, помидоры, сладкий перец, кусочки горького перца. Залить банку кипятком до краев. Накрыть стерил. крышкой, оставить на 20 мин.

3. Затем воду из банки слить в кастрюлю, довести до кипения. Вылить в банку, еще раз оставить на 20 мин. Снова слить воду в кастрюлю. Отлить 1 стак. воды. Добавить 200 мл яблочного сока, соль, сахар. Довести до кипения, налить в банку и закатать крышкой. Закатанные банки перевернуть, накрыть одеялом, оставить до остывания.

Ирина Жукова советует

● Огурцы для заготовок нужно промыть со щеткой под струей воды. Концы лучше отрезать.
● Выбирайте для консервирования помидоры с толстой кожурой небольшого размера.
● Зелень лучше помыть несколько раз.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 8–10

Добавим перчика!

Предлагаю свой проверенный рецепт вкусного лечо из сладкого перца. Он хорош для консервирования. Я пользуюсь им много лет. Зимой лечо идет и как салат, и как гарнир к мясу, и как добавка в борщи. Блюдо недорогое, готовить несложно, а вкусное какое! Попробуйте! На фото моя главная помощница на кухне — внучка Катя.

Светлана Майорова, г. Ростов-на-Дону

а

б

Лечо на бис

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 кг болгарского перца (желтого и красного); 2 л сока из помидоров; 1 кг мелкого лука; 2/3 стак. сахара; 2 ст. л. соли; 2 лавровых листа; 1 ч. л. молотого кориандра; 10 горошин черного перца; 0,5 стак. 6-процентного уксуса; 1 стак. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры помыть, нарезать на половинки, отжать сок с помощью соковыжималки или довести помидоры до кипения в кастрюле и протереть через сито (**а**).

2. Лучок очистить, помыть, оставить целым. Перец очистить от семян, помыть, нарезать полукольцами (**б**).

3. Сок помидоров налить в большую кастрюлю. Добавить соль, сахар, растительное масло, специи (**в**). Довести до кипения. Добавить лук, кипятить 3 мин.

4. Выложить в кастрюлю с соком и луком нарезанный перец (**г**), кипятить 15 мин, в конце добавить уксус. Осторожно перемешать лечо деревянной лопаткой.

5. Горячее лечо разложить в теплые стерилизованные банки (**д**), закатать крышками. Перевернуть, накрыть до остывания. Хранить в прохладном месте всю зиму.

в

г

д

Ирина Жукова советует

● **Перец для этой заготовки можно нарезать крупно, четвертинками.**

● **Варить лечо следует только в эмалированной кастрюле.**

● **Если в томатный сок при варке добавить немного чеснока, душистого перца и 2–3 шт. гвоздики, вкус заготовки улучшится.**

● **В лечо можно класть меньше уксуса, тогда варить его нужно 30 мин.**

Фото: О. Кулагин (6)

Солим, маринуем...

Этот салат мы делаем каждый год. Он из овощей, выращенных на нашем участке, и всем очень нравится.

Ольга Поцелуйко, г. С.-Петербург

Салат "Кубанский" с болгарским перцем

ПОНАДОБИТСЯ:
● 3 кг помидоров; 1 кг лука; 1 кг моркови; 1 кг сладкого болг. перца; 400 мл раст. масла; 1 стакан столового уксуса; 2 ст. л. соли; 300 г сахара; черный перец горошком, лавровый лист по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Все овощи помыть, нарезать и оставить на ночь. Утром сок слить.
2. **Приготовить маринад.** Растительное масло, уксус, сахар, перец горошком, лавровый лист, соль соединить и тщательно перемешать. Овощи залить маринадом, варить 20 мин после закипания.
3. Овощную массу остудить, разложить по стерилизованным банкам, закатать и перевернуть до полного остывания.

Перец в томатном соке с чесноком

Ирина Кузина, г. Дмитров. **Вот рецепт очень вкусной заготовки на зиму!**

ПОНАДОБИТСЯ
● 20 шт. болг. перца; 1 л томат. сока; 3 кг помидоров; 1 головка чеснока; 1 ст. л. сахара; 1 ст. л. соли; 2 ст. л. столового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Половину помидоров и весь перец помыть, нарезать. Выложить в кастрюлю, залить томатным соком и тушить 10 мин.
2. Посолить, добавить сахар, измельченный чеснок и остальные помидоры, тушить 5 мин. Влить уксус, снять с плиты, чуть охладить, разложить по стерилизованным банкам и закатать. Хранить в прохладном месте.

Татьяна Косова, г. Кропоткин. **Мои родные очень любят аджику, которую я готовлю.**

Аджика "Перец"

ПОНАДОБИТСЯ
● 2 кг болгарского перца
● 200 г чеснока
● 150 г красного горького перца
● 2 ст. л. соли
● 8 ст. л. сахара
● 100 мл 6-процентного уксуса
● кинза по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Болгарский перец, чеснок, красный горький перец прокрутить через мясорубку, посолить, добавить сахар и перемешать.
2. В аджику добавить мелко нарезанную кинзу и перемешать. Разложить по чистым банкам, хранить на холоде.

Бабушкин засол

Надежда Бандина, г. Заволжье. **Моя бабуля отлично солит грибы, особенно хороши грузди.**

ПОНАДОБИТСЯ
● **На 4-л кастрюлю груздей:** 3 ст. л. с горкой соли; зонтики укропа; чеснок
● **Для рассола:** на 1 стак. холодной кипяч. воды 1 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Грибы перебрать, ножки срезать, шляпки тщательно промыть. Затем замочить на сутки. Положить под гнет, потемневшую воду сливать.
2. Грибы выложить в кастрюлю, добавить соль, довести до закипания, варить 10 мин, снимая пену. Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу.
3. Горячие грибы разложить в чистые банки, на дно банки и сверху положить зонтики укропа и зубчики чеснока.
4. **Приготовить рассол.** Соль развести в холодной кипяченой воде. Банки с грибами залить рассолом, закрыть капроновыми крышками и убрать в прохладное место.

Кабачки маринованные

Татьяна Дубинина, г. Москва. **Это отличная закуска как для праздничного стола, так и для обычного обеда или ужина. Равнодушных нет.**

ПОНАДОБИТСЯ
● 5 кг кабачков; 1 стак. воды; 300 мл столового уксуса; 300 мл раст. масла; 1 стак. сахара; 3 ст. л. соли; 5 пучков укропа; 2–3 головки чеснока; 2–3 шт. красного горького перца; 2–3 шт. сладкого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Укроп, чеснок, горький и сладкий перец очистить и прокрутить через мясорубку или измельчить в комбайне.
2. **Сделать маринад.** Воду, уксус, масло, соль, сахар соединить и довести до кипения. Кабачки опустить в маринад и варить до прозрачности. Добавить измельченные овощи и зелень, перемешать и разложить по стерилизованным банкам.
3. Поставить в нагретую до 180°С духовку для стерилизации. Держать в духовке 15 мин после закипания. Закатать. Через месяц кабачки готовы!

Соленые огурчики без уксуса

Валентина Андрияшина, пос. Успенский, Московская обл. **Хрен и водка в этом рецепте обязательны, банки никогда не взорвутся.**

ПОНАДОБИТСЯ

На 3-л банку:
- 1–1,5 кг огурчиков
- 5 крупных зубчиков чеснока
- 25 мл водки
- листья смородины и хрена, зонтики укропа по вкусу
- на 1 л воды 70 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы помыть, обсушить, зубчики чеснока очистить и нарезать, листья, зонтики укропа помыть и обсушить.

2. Огурчики выложить в банки, чередуя с листьями, укропом и чесноком.

3. Соль растворить в воде, довести до кипения, залить банки кипящим рассолом. Накрыть марлей и оставить бродить на 2 суток.

4. Когда на поверхности появится пена, осторожно снять.

5. Рассол слить, довести до кипения и кипятить 5 мин. В банку налить водку, залить кипящим рассолом и закатать.

Тамара Бутакова, г. Болотное. **У меня свой огород, заготовок делаю много.**

Икра по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг кабачков; 200 г моркови; 200 г лука; 300 г помидоров; 0,5 стак. сахара; соль, перец по вкусу; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молодые кабачки помыть, очистить от кожицы, у старых кабачков удалить семена, мякоть нарезать на кусочки. Пропустить через мясорубку. Морковь, лук очистить и нарезать, соединить и спассеровать. Помидоры без кожицы нарезать.

2. Овощи соединить, добавить сахар, посолить и поперчить по вкусу, переложить в скороварку, закрыть крышкой, варить 20–30 мин. Горячую икру разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Домашний кетчуп

Алевтина Фролова, г. Ахтубинск. **Ваш журнал стал для нашей семьи приятным открытием.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 кг помидоров; 5 луковиц; 5 красных болгарских перцев; 150 г сахара; 10 мл столового уксуса; 5 шт. лаврового листа; гвоздика, корица, перец горошком, молотый красный и черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи помыть и обсушить. Помидоры разрезать пополам, лук и сладкий перец очистить и мелко нарезать. Все соединить, влить немного воды и варить до убавления массы вдвое. Охладить, протереть через сито, чтобы удалить семена и кожицу.

2. Специи положить в мешочек, опустить в томатную массу, добавить сахар, уксус и варить 20 мин. Горячий кетчуп разлить по банкам, закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

Марина Козлова, г. Новосибирск. **Эту заготовку меня научила делать моя мама — большой мастер по соленьям и вареньям.**

Соленые помидорчики по-сибирски с хреном

ПОНАДОБИТСЯ

- 8–10 кг помидоров; 3 головки чеснока; 3–4 корня хрена; листья черной смородины; веточки укропа; душистый перец горошком
- **Для рассола:** 10 л воды; 600–800 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры помыть, обсушить. Чеснок и корень хрена очистить. Чеснок разобрать на зубчики и очистить их, хрен нарезать на кусочки. Листья смородины и веточки укропа помыть, дать стечь воде.

2. На дно каждой предварительно простерилизованной банки выложить листья черной смородины, веточки укропа, душистый перец горошком, несколько зубчиков чеснока и 3–4 кусочка хрена, заполнить банку помидорами, а сверху выложить такой же слой приправ, что и на дне банки.

3. Приготовить рассол: вскипятить воду, помешивая, растворить в ней соль. Дать слегка остыть и залить теплым рассолом помидоры.

4. Закрыть банки плотной крышкой на резьбе или полиэтиленовой или закатать. Охладить в прохладном месте, через пару дней опустить в погреб.

Свекла маринованная

Ирина Цыркина, г. Мамоново, Калининградская обл. **Заготовками у нас занимается муж Валентин. На фото мы в замке тевтонских рыцарей.**

ПОНАДОБИТСЯ

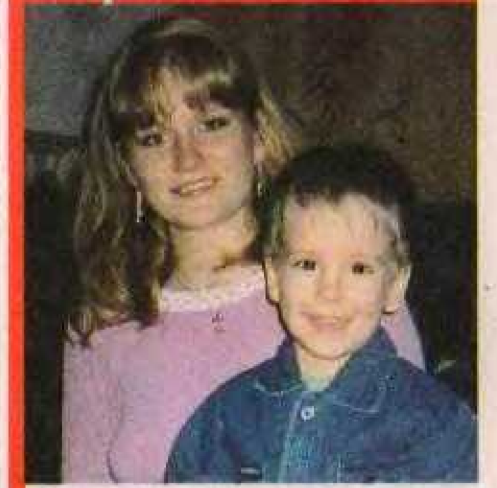
- 4–5 шт. свеклы
- **Для маринада:** 3,5 стакана воды; 2 ст. л. сахара; 1 ч. л. уксусной эссенции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу, помыть, отварить, очистить и нарезать тонкой соломкой. Разложить по стерилизованным банкам. Воду, сахар, уксусную эссенцию довести до кипения и залить свеклу.

2. Банки простерилизовать 5 мин. Затем закатать и перевернуть до остывания.

Капуста маринованная



Алла Стешина, г. Оленегорск. **Хочу выразить благодарность всем, кто участвует в создании вашего журнала.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кочана белокочанной капусты
- 1 кг моркови
- семена укропа
- 6 красных болгарских перцев
- 1–2 головки чеснока

Для маринада на 1,5 л воды:
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. л. соли
- 1 стакан сахара
- 1 стакан 9-процентного уксуса
- семена укропа по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту помыть, обсушить и нарезать брусочками, перец очистить от плодоножек и семян. Затем нарезать соломкой. Овощи выложить в эмалированную кастрюлю.

2. Сделать маринад. Масло, воду, соль, сахар, уксус, семена укропа соединить и довести до кипения. Овощи залить кипящим маринадом. Кастрюлю с капустой поставить под пресс и оставить на 2 дня.

Сырая аджика

Ирина Невзорова, г. Кишинев. **Хочу поделиться рецептом вкусной аджики. Зимой это очень вкусная добавка ко всем блюдам. В ней прекрасно сохраняются и все витамины, так как не происходит термической обработки.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг яблок; 1 кг моркови; 1 кг сладкого красного перца; 700 г томатной пасты; пучок укропа; пучок петрушки; 200–300 мл столового уксуса; горький перец по вкусу; 200 г чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки, морковь, сладкий перец, чеснок, горький перец помыть, очистить и прокрутить через мясорубку. Зелень помыть, обсушить и мелко нарезать.

2. Все соединить и хорошо перемешать. В массу добавить уксус, томатную пасту и вновь тщательно перемешать.

3. Массу разложить по чистым банкам и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

Алена Аветисова, Ставропольский край. **Сама я заготовками никогда не занималась, но когда узнала этот рецепт, решила попробовать. Получилось!**

Варенье из кабачков

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 кг кабачков; 5 больших лимонов; 3 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки очистить от семян, нарезать кубиками. Лимоны также нарезать кубиками.

2. Кабачки, лимоны соединить, перемешать, засыпать сахаром и дать постоять 2–3 ч, чтобы появился сок.

3. Поставить на медленный огонь и варить в течение 10–12 мин после закипания. Массе надо дать отстояться 5 ч, потом вновь поставить на огонь. Так повторить 3 раза. Варенье разлить по стерилизованным банкам и закатать крышками.

Уксус из виноградных листьев

Елена Гончаренко, г. Таганрог. **Высылаю вам рецепт для приготовления уксуса в домашних условиях.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г свежих виноградных листьев
● 100 г травы душицы
● 200 г сахара
● 50 г белого хлеба
● 1 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Виноградные листья промыть, обсушить, затем залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, хлеб и поставить на заквашивание в банке. Банку сверху накрыть марлей. Оставить листья бродить на 2 месяца.

2. После окончания брожения уксус сцедить в бутылки, туда же добавить душицу. Уксус готов. Хранить его нужно в затемненном месте.

"Огурчики в соусе"

Здравствуйте! У меня есть интересный рецепт закуски или салата "Огурчики в томатном соусе". Понадобится: 4 кг огурцов; 200 г сахара; 200 мл нерафинированного растительного масла; 2 ст. л. соли; 200 мл столового уксуса, наполовину разведенного водой; 500 мл томатного соуса; 3 луковицы; 3 головки чеснока. Огурцы нарезать кружочками, лук нарезать кольцами или кубиками. Огурцы, лук, очищенный чеснок, томатный соус, соль, сахар, масло, уксус положить в кастрюлю. Поставить ее на средний огонь, довести до кипения, варить 5 мин. Разложить по стерилизованным банкам, в каждую можно добавить 1–2 горошка черного перца, простерилизовать банки 10 мин и закатать.

Инна Вершинина, г. Пермь

Елена Яковлева, г. Мытищи. **Я с удовольствием помогаю своей мамочке, Дорофеевой Раисе. Она постоянно своих домашних балует вкусными блюдами.**

"Помидоры от Раечки"

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 3-л банку:** 15–17 средних помидоров; 4 зубчика чеснока; 3 листа вишни; 2 листа черной смородины; 6 шт. черного перца горошком; 1 веточка сельдерея; 1 шт. душистого перца горошком; 2 шт. гвоздики; 2 лавр. листа, укроп по вкусу; 1 ст. л. крупной соли; 1 ст. л. столового уксуса; 2 ст. л. сахар. песка; 1 таблетка аспирина; уксус

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Простерилизовать банку. На дно выложить промытые укроп, смородиновые и вишневые листья, перец, гвоздику, чеснок.

2. Положить мытые помидоры, затем добавить ветку сельдерея и лавровые листы, сверху — немного укропа.

3. Залить кипятком под горлышко. Дать банке полностью остыть. Слить воду (без травы и специй) в кастрюлю, добавить соль, сахар, аспирин. Довести до кипения, залить снова в банку (недоливая чуть-чуть до горлышка). влить уксус, остаток маринада и закатать банку.

Болгарский красный перец с медом

Виктория Сергеева, г. Юбилейный. **Этот рецепт я взяла на вооружение от своей бабушки, которая жила в Молдавии. Заготавливаю перцы каждый год, и все зимние застолья они украшают праздничный стол.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 кг болгарского перца; чеснок, горький и душистый перец горошком, лавровый лист по вкусу

● **Для маринада:** 4 л воды; 4 ст. л. соли; 4 ст. л. меда; 2 стакана сахара; 2 стакана 6-процентного уксуса; 3 стакана растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить все ингредиенты для маринада, довести до кипения, кипятить 3 мин.

2. Перец помыть, очистить, разрезать на 4 дольки, положить в горячий маринад и кипятить в течение 10 мин.

3. Простерилизовать банки. На дно каждой банки положить по 2–3 зубчика чеснока, горошины горького и душистого перца, 2–3 лавровых листа. Перец уложить в банки, аккуратно утрамбовывая, залить маринадом и закатать.

Время приготовления: 1,5 ч
Количество порций: 20–30

Антонина Максименко, Ставропольский край. **Посылаю свой проверенный годами рецепт заготовки.**

Баклажаны в томатном соке на зиму

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг баклажанов; 1 кг лука; 300 г моркови; 1 кг сладкого зеленого перца; 200 мл раст. масла; 1 л свежевыжатого томатного сока с мякотью; веточки петрушки и укропа; лавровый лист; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны помыть, нарезать кружками толщиной 1,5 см. Залить холодной подсоленной водой (на 1 л воды — 1 ст. л. соли). Оставить на 1 ч, чтобы удалить горечь.

2. Воду слить, баклажаны отжать руками. Обжарить каждый кружок с двух сторон на растительном масле до легкого подрумянивания. Выложить в миску.

3. Приготовить заправку. Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Лук и перец обжарить на сковороде с растительным маслом, добавить морковь, перемешать, жарить 5–7 мин. Влить к овощам томатный сок с мякотью, тушить 10 мин. Посолить, поперчить, перемешать, тушить еще 5 мин.

4. Приготовить несколько литровых банок. На дно каждой банки положить по лавровому листу, 2 веточки петрушки и укропа. Далее выкладывать слоями: жареные баклажаны – 3 ст. л. заправки – баклажаны – заправка и так до заполнения банки, уплотняя слои ложкой. Залить заправкой, накрыть крышкой. Стерилизовать 10–15 мин, закатать крышками.

Ирина Жукова советует

● Вместо томатного сока можно использовать разведенную водой томатную пасту.
● В заправку можно добавить немного нарезанного чеснока и молотой паприки, это улучшит вкус заготовки.

Фото: О. Кулагин (2)

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 10–15

Надежда Киселева, г. Железнодорожный. **Зимой это прекрасная закуска или добавка в супы и борщи.**

Капуста, маринованная с перцем

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг белокочанной капусты; 1 кг сладкого перца; 2 луковицы; 40–60 г соли
● **Для заливки:** 1 л воды; 450 мл 9-процентного уксуса; 200–300 г сахара; 3–4 г семян тмина или укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец очистить от семян, бланшировать целиком в кипящей воде 4–5 мин. Сразу вынуть из кипятка, залить холодной водой, остудить. Нарезать длинными кусочками.

2. Капусту тонко нашинковать. Лук очистить, нарезать кубиками. Капусту, лук и перец соединить, посолить, перемешать.

3. Приготовить горячую заливку. Все компоненты: воду, уксус и сахар соединить, перемешать, довести до кипения в эмалированной кастрюле. Наполнить банки заливкой на четверть. Затем выложить в банки овощную смесь, уплотнить, чтобы заливка покрыла овощи полностью и поднялась до верха банки. Жидкость не отливать! Накрыть банки крышками.

4. Пастеризовать литровые банки при температуре 90°С обычным способом в течение 20–25 мин.

5. Затем сразу закатать банки крышками, перевернуть, дать остыть при комнатной температуре.

Ирина Жукова советует

● Если вы любите острое, добавьте в каждую банку по маленькому кусочку жгучего перца.
● С такой универсальной горячей заливкой можно приготовить разные овощные заготовки из моркови, патиссонов, кабачков и тыквы, добавив в банки по 2–3 зубчика чеснока и несколько шт. гвоздики.
● Заготовки будут выглядеть очень красиво и аппетитно, если соединить с капустой сладкий перец разных цветов, нарезаный фигурно.

Варенья, пюре, джемы

Предложите своим родным угадать, из чего сделано это варенье. Уверена, что они не догадаются! На фото я и моя младшая дочка Машенька.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск

Варенье из арбузных корок и лимона

ПОНАДОБИТСЯ:

- 0,5 кг арбузных корок
- 0,5 кг сахара
- 0,5 лимона
- 50 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С арбузных корок ножом срезать темно-зеленую твердую корку. Оставшиеся корки нарезать кубиками. Из лимона выжать сок с мякотью, а цедру лимона тонко нарезать.

2. В эмалированную кастрюлю налить воды, положить нарезанные корки, сахар, лимонный сок с мякотью и поставить на медленный огонь. Помешивая, довести до кипения и варить 5 мин.

3. Добавить цедру лимона и проварить еще 1 мин. Снять с огня и оставить остывать до следующего дня.

4. Варенье вновь поставить на огонь и варить, помешивая, в течение 1–1,5 ч до прозрачности корочек.

5. Снять с огня. Варенье слегка остудить и разложить по стерилизованным банкам. Хранить банки с вареньем в прохладном месте.

Ольга Исмаилова, г. Пермь. **Это варенье очень вкусное, его можно мазать на хлеб, просто есть, вкусно смешивать с молоком или кефиром.**

Варенье "Солнечный привет"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг спелых абрикосов
- **Для сиропа:** 2 кг сахара; 100 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Абрикосы перебрать, помыть, обсушить, вынуть косточки и нарезать на 6 одинаковых кусочков.

2. Сварить сироп. Воду довести до кипения, засыпать сахар и варить, периодически помешивая, до полного растворения сахара.

3. В кипящий сироп положить абрикосы, варить, помешивая и снимая пену, в течение 30 мин.

4. Готовое варенье разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Хранить нужно в прохладном месте.

Компоты ассорти

Елена Ярлыкова, г. Владимир. **Этот рецепт мне дала мама, Галина Владимировна, в августе у нее день рождения.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 частей яблок, 2 части сливы, или 1 часть груш, 5 частей яблок, или 1 часть рябины, 5 частей яблок, или 2 части груш, 1 часть рябины
- **Для сиропа на 1 л воды:** 200–400 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Банки вымыть с содой, простерилизовать. Фрукты и ягоды перебрать, помыть. Яблоки нарезать дольками. Ягоды и фрукты выложить в дуршлаг и бланшировать в кипятке 10 с.

2. Горячие фрукты и ягоды засыпать в горячие банки, залить кипящим сиропом, тут же закатать. Банки перевернуть на крышки и оставить до остывания.

Варенье из рябины

Юлия Кириллова, г. Воскресенск. **На фото моя дочь Викуся.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг рябины; 500 г меда; 1 кг сахара; 500 г кислых яблок; 2 стакана кипяченой воды; 3 ст. л. сока лимона; 1/4 ч. л. ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рябину перебрать и заморозить. Разморозить, промыть и замочить на 2 ч. Яблоки нарезать небольшими дольками.

2. Рябину откинуть на дуршлаг, затем переложить в эмалированную кастрюлю.

3. Сварить сироп. Воду довести до кипения, всыпать сахар, помешивая, вновь довести до кипения.

4. Рябину залить горячим сиропом, хорошо перемешать и варить на среднем огне до появления пенок. Пенки снять, варить 10 мин, снять с огня.

5. Яблоки бланшировать 3 мин, соединить с рябиной и перемешать. Варенье вновь довести до кипения, варить, помешивая, 15 мин. Добавить мед, ванильный сахар, сок лимона, перемешать и варить еще 7 мин. Разлить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

Джем яблочный

Ирина Григорьевна Селезнева, г. Омск. **Я пенсионерка, мне 55 лет, но душой молода. Живу вместе с мужем и дочерью, а сын с внуками живут отдельно. Очень люблю, когда наша дружная семья собирается за одним столом! Люблю удивлять и угощать разными вкусными блюдами своих родных и друзей.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 3 кг яблок сорта "Ранет"
- 1 стакан воды
- 3 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину.
2. Дольки яблок выложить в эмалированную кастрюлю или медный таз, залить водой и варить в течение 30–35 мин.
3. Добавить сахар и перемешать. Все время помешивая и снимая пенку, варить до золотистого цвета.
4. Готовый горячий джем разложить по заранее стерилизованным сухим банкам и закрыть крышками. Хранить нужно в холодильнике или погребе.

Алена Дюрдеева, г. Качканар. **Главное — добиться, чтобы на дне бутылки не было никакого осадка. Должна получиться абсолютно чистая настойка.**

Качканарская рябиновка

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг красной рябины; 2 л воды; 50 г свежих дрожжей; 2 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рябину пропустить через мясорубку, добавить воду, дрожжи, 1 кг сахара, тщательно перемешать и убрать в теплое место на неделю.
2. Процедить через сито, добавить 1 стакан сахара, разлить по стерилизованным бутылкам, тщательно закупорить и убрать в теплое, темное место на 3 недели.
3. Процедить, добавить 1 стакан сахара, убрать в теплое место еще на 3 недели. Повторить еще 2 раза (всего 4 раза).

Джем из слив с шоколадом

Людмила Ивановна Баранова, г. Ставрополь. **Мы имеем участок, собираем каждый год урожай.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5 кг черных слив; 1,5 кг сахара; 200 г черного шоколада; 200 г слив. масла; 2 стакана воды

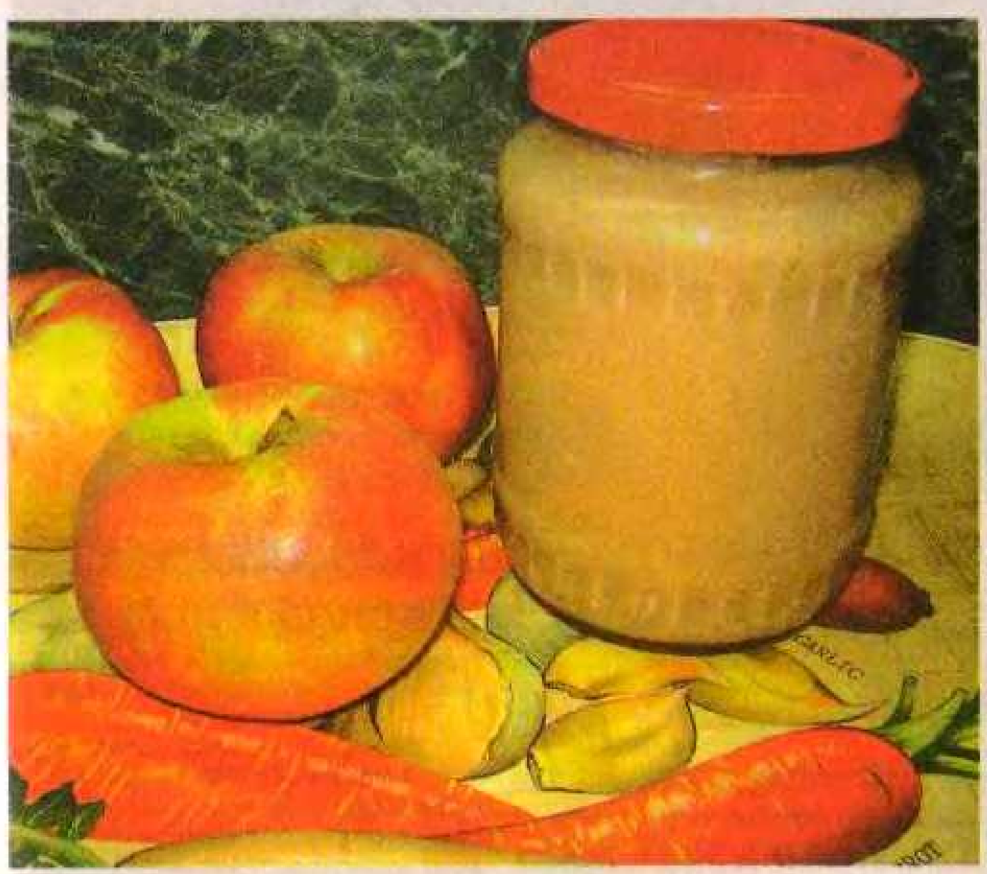
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливы помыть, выложить в таз, залить водой. Варить под крышкой на слабом огне 1 ч. Жидкость слить, сливы откинуть на дуршлаг. Сливы протереть через сито, выбрать косточки. Массу взвесить, если нет 2 кг, добавить жидкость.
2. Массу вновь выложить в таз, всыпать сахар. Довести до кипения, варить, помешивая, на слабом огне 30 мин. Снять с огня.
3. Шоколад натереть на крупной терке. Шоколад и масло добавить в таз с повидлом и вновь поставить на огонь. Довести до кипения, варить 15 мин.
4. Джем разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Варенье "Как вишневое"

Здравствуйте! Я очень люблю ваш журнал, с удовольствием делюсь с читателями рецептом варенья из черноплодной рябины. По вкусу оно как вишневое. Зимой очень вкусно пить чай с этим вареньем. Понадобится: 100 листьев вишни; 1 кг черноплодной рябины; 1 кг сахара. Листья вишни нужно залить 1 стаканом воды и кипятить 15 мин. Отвар процедить через дуршлаг. Листья убрать. В отвар засыпать промытую рябину и варить 15 мин на медленном огне. Потом всыпать сахар и варить, снимая пену, 50 мин.

Ольга Пугачева, г. Лобня, Московская обл.



Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Этим рецептом со мной поделилась моя мама. Очень вкусно и нежно!**

Пюре "Наливное яблочко"

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 кг яблок
- 150 г сахара
- 1 банка сгущенного молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки помыть, обсушить, вырезать сердцевину (кожицу оставить). Яблоки нарезать дольками, положить в кастрюлю с толстыми стенками и выпарить до мягкости.
2. Яблоки протереть через дуршлаг, кожицу вынуть. Добавить сахар, перемешать, затем довести до кипения, влить сгущенное молоко, снова довести до кипения. Выключить и сразу же разложить по стерилизованным банкам, закатать.

Варенье бруснично-яблочное

Наталья Болотова, г. Апатиты. **Хочется принять участие в конкурсе.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг брусники
- 1 кг яблок
- 1 кг сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бруснику перебрать, помыть. Сахар высыпать в кастрюлю, затем залить 2 ст. л. воды и сварить сироп. Бруснику залить горячим сиропом.
2. Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян, затем нарезать дольками.
3. Дольки яблок добавить к бруснике, перемешать. Варенье довести на медленном огне до кипения, остудить. Повторить три раза.
4. Готовое варенье разлить по стерилизованным банкам, после полного остывания закрыть полиэтиленовыми крышками.

Наталья советует

- **В это варенье хорошо добавить 1 или 2 лимона, измельченных миксером или в блендере.**
- **Это варенье лучше делать из зеленых кисло-сладких яблок.**

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 10–12

Людмила Ревенко, г. Воронеж. **Однажды попробовала варить варенье с пакетиком желфикса, мне понравилось.**

Джем из малины и смородины с желфиксом

ПОНАДОБИТСЯ

На 2–3 баночки:

- 700 г черной смородины
- 800 г малины
- 1 кг сахара
- 1 пакетик желфикса 1:1

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ягоды смородины перебрать, удалить плодоножки и листья. Помыть под струей воды, сразу откинуть на дуршлаг, затем обсушить на полотенце. Ягоды малины не мыть! Просто перебрать, удалив гнилые ягоды.

2. Выложить все ягоды в медный таз или кастрюлю для варки варенья.

3. Пакетик желфикса смешать с 2 ст. л. сахара, высыпать на ягоды, поставить таз на тихий огонь.

4. Довести ягодную массу до кипения при постоянном помешивании, чтобы ягоды дали сок.

5. Затем аккуратно высыпать в ягодную массу оставшийся сахар, варить, осторожно перемешивая деревянной ложкой или лопаткой. Снова довести до кипения, варить в течение 3 мин, снять кастрюлю с огня.

6. Сразу же вылить горячий джем в подготовленные заранее стерилизованные теплые банки. Закрутить крышками, поставить банки вверх дном, оставить на 10 мин, затем перевернуть и дать остыть.

Ирина Жукова советует

- **Джемы и повидло с желфиксом нужно варить всего несколько минут, и оно превратится в желеобразную массу.**
- **Если вы хотите сварить варенье с меньшим количеством сахара, пользуйтесь желфиксом 2:1.**
- **При варке большого количества варенья соответственно добавляйте больше желфикса согласно инструкции.**
- **По этому рецепту можно приготовить ароматные джемы из малины, клубники, черники, абрикосов.**

Фото: Д. Королько, Ю. Балакирева (1)

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!!! + МАССАЖЕР «БАБОЧКА»

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в молочной железе.

Результат:
- быстрое и безопасное **увеличение объема**, возвращение **упругости и пышности груди!!!**
- **восстановление груди** после беременности;
- **продолжение роста груди, заложенного организмом;**
- **поднятие «обвисшей», потерявшей форму груди;**
- **избавление от растяжек;**
- **незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.**

Все, что Вам нужно - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! С помощью **миостимулятора** Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста.

ЛЕТНЯЯ СКИДКА!

РОСС.CN.AЯ35.C01309

Цена за 1 шт. - ~~1799~~ руб., 1599 руб. при заказе от 2 шт. цена- ~~1699~~ руб. 1499 руб. за 1 шт. с оплатой при получении на почте.

ПРИДАСТ ВАМ ОТЛИЧНУЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ И ИЗБАВИТ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ!

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ?
- Спортивные нагрузки в «проблемных зонах» без усилий: Вы заняты своим делом (чтение, просмотр телепередач, др.), а он своим.
- Восстанавливает эластичность и внешний вид кожи.

КАК ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?
- **Стимулирует** сокращение мышц легкими электронными импульсами.
- **За 15 минут мышцы** сокращаются до 600 раз, что равносильно за 15 минут 600 раз подтянуться на турнике!
- **Весит всего 50 г!!!**

ХИТ ПРОДАЖ!

ЧЕМ ОН ЛУЧШЕ ДРУГИХ?
- **Эффективен как для женщин**, так и для мужчин, в любом возрасте!
- Может быть прикреплен **к любой области тела** под любым углом.
- Можно использовать несколько массажеров, что позволит достигнуть идеальной фигуры намного быстрее!

РОСС.CN.AЯ19.A97927

Уже через 15 дней вы увидите и почувствуете результат, а может быть, и услышите - в виде комплиментов!

Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт.- 999 руб., при заказе от 2 шт. цена - 699 руб. за шт.

SUPERпредложение:
ЗАКАЖИ МИОСТИМУЛЯТОР И БАБОЧКУ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2198 РУБ., СЭКОНОМЬ 400 РУБ!

БОЛЬШАЯ, КОМФОРТНАЯ НАДУВНАЯ КРОВАТЬ

Надувная двухуровневая кровать «INTEX» обязательно придется по вкусу всем членам семьи.
- Специальная конструкция **обеспечит поддержку** и ультрамягкость, **удержит тело в правильном** положении, **не допустит искривления** позвоночника или болей в шее.
- Верхний водонепроницаемый слой (напоминающий велюр) мягкий и красивый, обеспечит надежное сцепление простыни во время сна.
- Встроенный электронасос (220В) надувает/сдувает кровать за 3 минуты. Полностью сдувается для хранения и путешествий.
- Выдерживает нагрузку 273 кг!
- Прекрасно используется в качестве основного спального места и как дополнительная кровать в доме (для гостей), на даче, где угодно!

+ПОДАРОК Спортивная сумка для хранения
ХИТ ПРОДАЖ!

77.01.16.969.П.043182.10.05

Оплата - при получении на почте!
Модель «Комфорт 1»: 203 х 102 х 47 см, цена - ~~3058~~ руб. **2858 руб.**
Модель «Комфорт 2»: 208 х 163 х 47 см, цена - ~~4050~~ руб. **3850 руб.**

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовке продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание!

Предлагаем вам легкую (3,5 кг), компактную (305х300 мм) и одновременно вместительную (3 кг) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей и др. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, **идет не только быстрее** (от 0,5 ч), **качественнее** (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЫ!

РОСС RU.МЕ91.B00935

ТОВАР СООТВЕТСТВУЕТ ГОСТам!

Цена - 2350 руб. с оплатой при получении на почте.

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

ДИЕТА И САНТИМЕТР В ПОДАРОК!

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем **идеальное решение** для области живота, талии, бедер - **удивительный пояс «Velform Сауна Белт»**, представляющий собой удобную портативную сауну. Всего за 50 минут **«Velform Сауна Белт»** позволит вам уменьшить свою талию **на 2 сантиметра!!!**

«Velform Сауна Белт»:
- **признан самым здоровым способом сбросить лишний вес!**
- **сделает Вашу кожу гладкой и эластичной!**
- **способствует выведению шлаков и токсинов!**
- **применяется как отличное средство для снятия боли и прогрева поясницы!**
- **абсолютно безвреден, и может использоваться людьми любого возраста и пола.**
- **сделан из высококачественных материалов.**

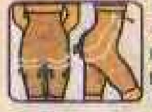
РОСС CN.АИ22.A01749

Результат Вы заметите сразу: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем Вы будете обязаны только одному - **поясу «Velform Сауна Белт»!**

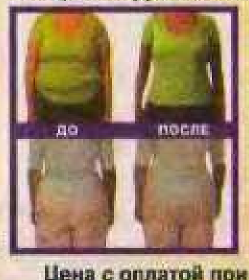
Цена -1795 руб.; при заказе от 2 шт. цена - 1595 руб. за шт. с оплатой при получении на почте.

ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ НАДПИСИ VELFORM!

+ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА- ЭТО ВОЗМОЖНО!



Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сделаете это безо всяких хлопот!!! Утягивающие **шорты Силуэт Слим-энд-Лифт придадут безупречную форму Вашему телу!!!** От линии бюста до колен они подтянут все ненужные складки, не причинив при этом ни малейшего неудобства:
- **двойная ребристая вставка** идеально подтянет Ваши ягодицы, не сделав их плоскими!
- **специальные полоски поддержат** не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!
- **треугольные вставки избавят от складок,** образующихся ниже бюстгальтера, **сделают живот плоским и крепким!**
- **только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс**, благодаря которому они сидят **удобно и надежно!** Заказав у нас, **Вы получите сразу 2 шорт:** бежевые (1 шт.) и черные (1 шт.) Просто измерьте окружность бедер и укажите Ваш размер:



S=71-86 см,
M=78-92 см,
L=83-101 см,
XL=89-110 см,
XXL=103-124 см,
XXXL=120-140 см,
XXXXL=141-158 см.
XXXXXL=159-170 см.

ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!

РОСС CN.АЮ46.B01559

Цена с оплатой при получении на почте за 1комплект - 1290 руб.; При заказе от 2 комплектов - 1090 руб. за 1 комплект

SUPERпредложение:
ЗАКАЖИ ПОЯС И ШОРТЫ ПО СУПЕРЦЕНЕ 2685, (ЭКОНОМИЯ 400 РУБ.)

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

Сделать заказ на товары вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 57-31-24.
Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 30, отдел 53.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.

На правах рекламы
www.ksin.ru
ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

ОГРН 1074345028010
ООО «Мир комфорта»,
г.Киров, ул.Попова, 61, отдел 53

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Хватит на всех

Семья у нас небольшая: я, муж Андрей и дочка Настена, но к нам часто заходят друзья и родители. Поэтому в выходные я готовлю с запасом, а так как весь выходной у плиты проводить не хочется, то стараюсь готовить быстренько.

Мария Федорова, г. Санкт-Петербург

Вот мой вариант очень быстрого, вкусного и экономного обеда. Если гостей не будет, то часть приготовленной еды останется на ужин и на следующий день.
На первое: рассольник на курином бульоне. **На второе:** жареный картофель, куриные оладьи и салат из сырой тертой моркови. **На третье:** быстрая пицца с сосисками и чай.

А теперь я вам подробно расскажу, как все это приготовить.

На первое для рассольника отвариваю куриную грудку на кости весом 600 г (52 руб.) в течение 30 мин. В это время чищу картофель (3 шт. — 8 руб.), нарезаю кубиками и так же режу соленые огурцы (350 г — 36 руб.). Затем куриное мясо вынимаю из бульона (оно пойдет на оладьи), а в бульон опускаю нарезанные картофель и огурцы. Пока все это варится 10 мин, делаю пассеровку: 1 луковицу (3 руб.) и 1 морковь (8 руб.) очищаю, лук мелко режу, а морковь тру на терке, обжариваю овощи на раст. масле из своих запасов. Выкладываю обжарку в суп, добавляю соль и лавровый лист, варю еще 7–8 мин на небольшом огне, и суп готов. Накрываю крышкой. Даю настояться 5 мин.

На второе чищу 1 кг картофеля (16 руб.), режу картофель ломтиками, жарю на сковороде с растительным маслом. Вареное куриное филе отделяю от костей, измельчаю в блендере. Добавляю 3 кусочка черствой белой булки — 3,5 руб., замоченных в молоке (50 мл — 2,5 руб.), 1 яйцо — 4 руб; 2 зубчика чеснока — 2 руб. Снова измельчаю, солю, перчу, хорошо перемешиваю. Формую руками круглые котлетки, обжариваю с двух сторон на сковороде с раст. маслом на большом огне 7–10 мин. Выкладываю во время обеда на порционные тарелки с жареным картофелем.

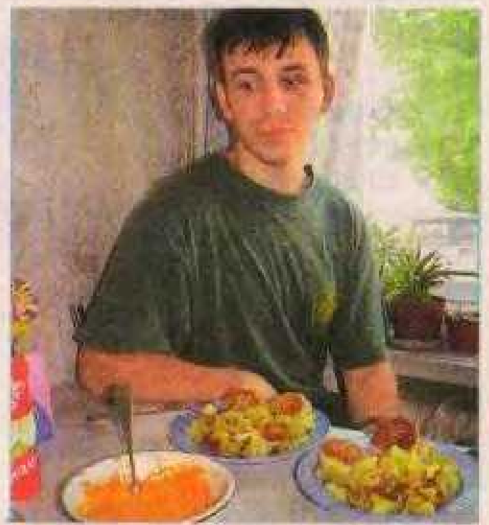
Салат готовлю так: 1 большую морковь (11 руб.) очищаю, мою, натираю на мелкой терке, добавляю 2 измельченных зубчика чеснока (2 руб.) и 1 ст. л. майонеза (3 руб.), соль по вкусу, перемешиваю и подаю на стол.

Куриные оладьи с жареной картошечкой — просто и сытно

Пицца с пылу, с жару!

На третье для пиццы я покупаю готовое дрожжевое тесто, беру от него часть, примерно в 250 г — 17 руб., раскатываю до размера противня. Выкладываю на смазанный раст. маслом противень, смазываю кетчупом (2,5 руб.), сверху выкладываю 2 нарезанные кружочками сосиски — 8 руб., 2 нарезанных соленых огурца за 10 руб., 1 нарезанную кружками свежую помидорку за 8 руб. Посыпаю все тертым сыром (100 г — 24 руб.). Пеку в духовке 20 мин при 200°С. А чай с сахаром на всю семью обошелся мне в 8 руб.

Всего на обед для троих человек с учетом прихода гостей я потратила 229 руб.



Мой муж думает: с чего начать?

КОНКУРС!

Готовить вкусно и недорого — мечта хозяйки. Тебе хватит 300 руб. на обед для всей семьи? Пришли рецепты, фото и купон со с. 82. За публикацию полного меню — приз 800 руб., за рецепт — 500 руб.

Пирог капустный с килькой

Елена Пфлаумер, г. Обнинск. **Этот пирог научила меня готовить бабушка. Все, кто его пробовал, не остаются равнодушными. Его секрет в начинке.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг любого дрожжевого теста; 1 яйцо для смазывания; 1 банка кильки в томате; 300 г белокочанной капусты; соль; раст. масло для пассеровки и выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, слегка обжарить на растительном масле, затем влить немного воды, посолить и тушить до испарения жидкости. Остудить на плите.

2. Кильку размять вилкой в банке. Затем соединить с капустой и перемешать.

3. Тесто разделить на две неравные части (1/3 и 2/3), большую раскатать и выложить в смазанную маслом форму. Затем положить на нее начинку, разровнять, накрыть вторым слоем теста. Защепить края, в середине сделать дырочку (чтобы внутри пирог пропекся). Смазать поверхность пирога яйцом.

4. Выпекать 40 мин в нагретой до 180°С духовке.

Лепешки с салом по-михалевски

Зинаида Афанасьева, г. Муром. **Я и вся моя семья — большие поклонники вашего чудесного журнала.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан молока; 1 яйцо; 4 стакана муки; 4 ст. л. растопленного сливочного масла; 0,5 ст. л. соли; 1,5 ст. л. сахара; 25 г сырых дрожжей или 6 г сухих; 200–250 г соленого сала для начинки; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, дать подойти 2 раза, обмять. Выложить на посыпанную мукой доску, помять рукой, нарезать на небольшие кусочки, каждый скатать в шарик, оставить на 20 мин.

2. Сало мелко нарезать. Шарики из теста раскатать в лепешки и выложить на смазанный маслом противень. В каждую лепешку воткнуть кусочки сала. Запекать в предварительно нагретой до температуры 180°С духовке в течение 25–30 мин.

Надежда Олейникова, г. Таганрог. **Регулярно покупаем ваш журнал и решили предложить рецепт теста очень вкусных и недорогих пирожков.**

Тесто для пирожков

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 л воды или молока; 100 мл раст. масла; 1,5 стак. сахара; 10 г сухих дрожжей; 3 пол-литровые банки муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Воду или молоко, растительное масло, сахар смешать и довести до кипения. Остудить, чтобы было теплым, растворить дрожжи, когда они всплывут на поверхность, медленно по часовой стрелке перемешать все, постепенно всыпать муку и замесить мягкое тесто.

2. Вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Оставить на 1–1,5 ч, дать дважды подойти. Из теста получится 25 вкусных булочек, пироги или пирожки с любой начинкой.

Салат из молодой капусты

Луиза Канаева, г. Грозный. **Наступает сезон молодой капусты. Я бы хотела предложить рецепт потрясающе вкусного салата. На фото мой сын Пашка.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка краб. палочек; 1 небольшой кочан молодой капусты; 1 банка консервированной кукурузы; 3 огурца; пучок зеленого лука; пучок петрушки; майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крабовые палочки нарезать кубиками, капусту нашинковать как на борщ, огурцы нарезать кубиками, зелень помыть, обсушить и порубить.

2. Крабовые палочки, капусту, огурцы, зелень, кукурузу без жидкости выложить в салатницу, заправить майонезом, посолить по вкусу, хорошо перемешать и сразу можно есть!

Торт из кабачков

Дорогая редакция! Я частенько покупаю ваш журнал, в нем много интересных рецептов, но вот овощных тортов не встречала. А я их сама придумываю. Посылаю вам один из своих рецептов торта, он очень дешев и прост в приготовлении и, думаю, пригодится многим хозяйкам. Для него понадобятся кабачки, морковь и лук, немного муки. Надо взять 500 г кабачков, очистить, натереть на терке, добавить 300 г муки; 3 яйца; 100 мл молока; соль, соду по вкусу. Все хорошо перемешать. Испечь в духовке на смазанной раст. маслом сковороде несколько коржей. Дать им остыть. Тем временем приготовим начинку. Для нее трем на мелкой терке 2 очищенные морковки, режем мелко 2 луковицы, жарим вместе на раст. масле, остужаем. На каждый корж кладем начинку, смазываем майонезом, затем коржи укладываем друг на друга. Очень вкусно!

Анастасия Анисимова, г. Печоры

Елена Зайцева, г. Москва. **Есть фасольку можно в любом виде, я больше люблю в холодном. Простой и вкусный рецепт!**

Фасолька пикантная

ПОНАДОБИТСЯ

● 800 г красной фасоли; 2 луковицы; 140 г томатной пасты (баночка); 3 зубчика чеснока; тимьян, майоран, базилик, соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки; свежая зелень (петрушка, укроп, кинза) — по желанию

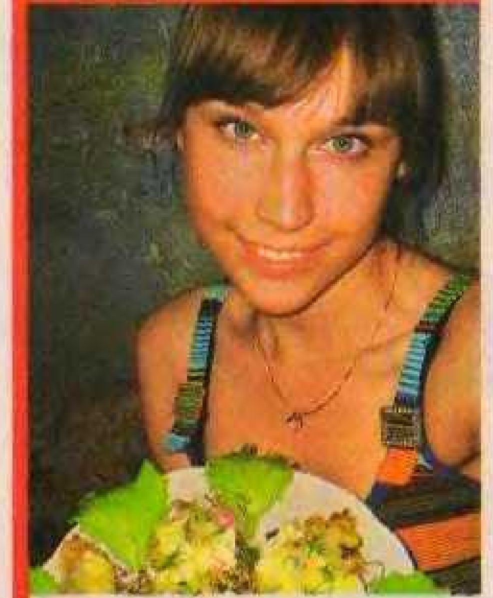
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль промыть и положить в объемную кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Добавить соль и пряности, варить 2 ч.

2. Томатную пасту развести водой в пропорции 1:2 и влить в фасоль, тушить 10 мин.

3. Лук нарезать полукольцами, обжарить на раст. масле. Чеснок очистить, измельчить. Лук и чеснок добавить к фасоли. Накрыть крышкой. Оставить на 20 мин. Посыпать зеленью и подать к столу.

Рыбка "Аппетитная"



Екатерина Долгова, г. Липецк. **Очень простой и быстрый рецепт — студентке на заметку!**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг филе минтая
● 1 большая луковица
● 2 моркови
● 150 г майонеза
● 100 г сыра
● 1 яйцо
● 2 ст. л. муки
● соль, специи по вкусу
● растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и лук очистить, морковь натереть на терке, лук нашинковать. Обжарить овощи вместе на раст. масле, посолить.

2. Рыбу нарезать поперек порционными кусками, посолить, поперчить.

3. Яйцо взбить венчиком. Рыбу обвалять в яйце, затем в муке, снова в яйце и в муке.

4. Обжарить куски рыбы на раст. масле с одной стороны, перевернуть, выложить морковь, лук, 1 ч. л. майонеза, посыпать сыром. Закрыть крышкой, дать сыру расплавиться.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4–6

Виктория Лазарева, г. Краснодар. **В моей коллекции много рецептов, и все они опробованы на моих гостях.**

Голубцы вегетарианские с картофелем

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан капусты; 500 г картофеля; 1 стакан риса; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 2 ст. л. томатной пасты; 1 ст. л. муки; соль, перец по вкусу; зелень, помидоры черри для украшения; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан капусты залить горячей водой, разобрать на листья. С листьев срезать толстую часть черешков.

2. Картофель, лук и чеснок очистить. Пропустить сырой картофель вместе с луком и чесноком через мясорубку.

3. Рис сварить до полуготовности, охладить. Соединить рис с картофельной массой, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

4. Выложить начинку на каждый капустный лист, свернуть голубцы конвертиком. Выложить в широкую кастрюлю. Залить голубцы водой до половины, варить 15 мин на тихом огне.

5. Приготовить томатную заливку. На сухой сковороде обжарить муку, соединить с томатной пастой и 1,5 стак. теплой воды, посолить, перемешать. Вылить томатную заливку на голубцы, варить до готовности 25 мин.

6. Готовые голубцы выложить на блюдо, украсить зеленью и помидорами черри, подавать со сметаной.

Ирина Жукова советует

● **Перед тушением голубцы можно слегка обжарить на сковороде с растительным маслом, это улучшит вкус блюда.**

● **В картофельную начинку можно добавить жареные грибы.**

● **Вегетарианские голубцы можно готовить: с гречневой кашей и луком, с рисом, луком и морковью, с грибами и луком. Овощи нужно обжарить на растительном масле.**

● **При тушении добавьте в кастрюлю больше зелени, лавр. лист и луковицу.**

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4–8

Татьяна Ященко, г. Удачный. **Это любимый рецепт нашей семьи, надеюсь, вам он тоже понравится.**

Чебуреки летние

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

● 1 яйцо

● 2–3 стакана муки

● 1 стакан любой минеральной воды с газом

● 0,5 ч. л. соли

● растительное масло для жарки

Для начинки:

● 300 г баранины

● 1 пучок свежей черемши

● 1–2 луковицы

● 100 мл молока

● соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить некрутое тесто из всех компонентов, добавив минеральной воды, если нужно. Разделить тесто на кусочки. Из кусочков раскатать лепешки размером с ладонь, толщиной 2 мм.

2. Приготовить фарш. Лук очистить, разрезать на четвертинки. Черемшу помыть, дать стечь воде. Дважды пропустить через мясорубку баранину с луком и черемшой. Фарш посолить, поперчить, добавить молоко, хорошо перемешать.

3. На каждую лепешку теста выложить 1 ст. л. фарша, края соединить и защепить, формуя зубчики.

4. Нагреть в сковороде большое количество раст. масла. Выложить чебуреки, жарить по 5–7 мин с двух сторон до золотистого цвета.

Ирина Жукова советует

● **Чтобы начинка чебуреков была сочнее, в нее нужно положить больше лука. Его количество должно быть равно количеству мяса.**

● **Добавьте в тесто для чебуреков немного сметаны (2–3 ст. л.), оно будет вкуснее и нежнее.**

● **Вместо баранины для начинки можно использовать любое мясо: свинину, говядину, филе птицы.**

● **При жарке не экономьте масло, чебуреки должны в нем плавать.**

● **Черемшу можно заменить любой зеленью, добавив зубчик чеснока.**

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 6–8

Ольга Шумарина, г. Орел. **Пироги с рыбой — традиционное русское блюдо, их можно подавать вместо второго.**

Рыбный пирог с рисом и морковью

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 5 г сухих дрожжей; 1 стакан молока; 1 стакан муки; 2 яйца; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли; растительное масло

● **Для начинки:** 700 г филе сайды; 100 г риса; 1 луковица; 2 моркови; 1 яйцо для смазки; 1 лимон, стручки красного перца, укроп для украшения; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. Сухие дрожжи соединить с мукой, перемешать. Добавить теплое молоко, яйца, соль, сахар, замесить тесто. Поставить в теплое место, дать подойти 20 мин.

2. Приготовить начинку. Рис сварить до готовности в подсоленной воде. Лук и морковь очистить, помыть. Лук нарезать, морковь натереть. Обжарить овощи на раст. масле. Филе рыбы нарезать на мелкие кусочки, посолить, поперчить, слегка обжарить на раст. масле. Соединить рис, рыбу, лук и морковь, аккуратно перемешать.

3. Форму для запекания застелить фольгой, смазать раст. маслом. Тесто разделить на 2 части, раскатать два пласта.

4. Выложить один пласт на фольгу, на него — ровным слоем начинку, накрыть вторым пластом, края соединить и защепить. Верхний пласт смазать взбитым яйцом.

5. Выпекать пирог 20 мин в нагретой до 200–220°C духовке. Слегка остудить, украсить ломтиками лимона, укропом и перцем, нарезать на порции и подавать на стол.

Ирина Жукова советует

● **Для начинки можно брать любую рыбу без мелких костей.**

● **Верх готового горячего пирога смажьте кусочком сливочного масла и накройте листом фольги на 15 мин, пирог станет мягче и вкуснее.**

Фото: О. Кулагин (1)

«ТУРБОСЛИМ ДРЕНАЖ» — худейте со ВКУСОМ!

4 ДЕЙСТВИЯ СРАЗУ!

• Сжигает • Дренирует • Очищает • Тонизирует

Одна из причин полноты — задержка воды в жировых клетках. Чтобы вывести воду, необходимо стимулировать движение лимфы в организме. Для этого есть замечательный способ — дренаж, или удаление воды из жировой ткани.

Обычно под дренажем подразумевают ручной или аппаратный массаж, стимулирующий движение лимфы в организме. Но «разбудить» движение лимфы можно и другим способом. В этом Вам поможет ароматный напиток со вкусом персика — «ТУРБОСЛИМ Дренаж» с дренирующим эффектом! Представьте: Вы просто пьете в течение дня приятный, ароматный напиток и стремительно худеете!

В процессе дренажа снижается вес, корректируются недостатки фигуры, исчезают отеки, кожа вновь становится упругой! А главное — стремительно уходят объемы!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный) www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Эвалар

СоГР №77.99.23.3.У.8118.10.07 Не является лекарством ОГРН 1022200553760 Реклама

Коронное блюдо

Я домохозяйка, занимаюсь спортом, люблю принимать гостей. Для меня главное — не только угостить гостей, но и сделать так, чтобы они надолго запомнили мое блюдо.

Вера Григорьева, г. Петропавловск, Респ. Казахстан

Фаршированная щука

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 щука; 0,5 стакана риса; 100 мл молока; 1 морковь; 1 луковица; 1 яйцо; соль, перец, майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тушку рыбы очистить от чешуи и внутренностей, промыть. Отрезать голову, удалить жабры. Кожу снять в виде чулка. У рыбы выбрать кости и прокрутить через мясорубку.

2. Приготовить фарш. Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Морковь, лук также нарезать и спассеровать на растительном масле. Рыбу, рис, яйцо, молоко, морковь соединить, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

3. Кожу рыбы неплотно набить фаршем и пришить голову. Противень смазать маслом, выложить рыбу животом вниз, смазать майонезом.

4. Запекать в предварительно нагретой до 200°С духовке в течение 40 мин. Щуку охладить, выложить на блюдо, украсить по желанию и подать на стол.

Вера советует

● **К этому блюду хорошо подать сухое белое вино.**

● **Рыбный фарш приправьте специями для рыбы.**

КОНКУРС!

Намечается юбилей? Чем будешь угощать гостей? Рецепты вместе с фотографиями присылай в редакцию. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 82. За публикацию получишь 500 руб.

Любовь Колесниченко, пос. Кумская Долина, Ставропольский край. **Хочу предложить читателям рецепт своего фирменного салата.**

Салат из баклажанов

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 баклажана; 2 луковицы; 4 помидора; 1 болгарский перец; 2 зубчика чеснока; зелень петрушки, майонез, соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, обжарить. Лук нарезать кольцами и обжарить отдельно. Чеснок нарезать.

2. Баклажаны выложить на блюдо и в каждый кружочек вдавить 1–2 маленьких кусочка чеснока. Сверху выложить лук, поперчить. Следующим слоем положить нарезанный кольцами болгарский перец.

3. Помидоры разрезать пополам, присолить, поперчить и класть на сковородку срезом вниз. Жарить на слабом огне 5 мин. Снять вилкой и выложить на салат. Украсить майонезом и зеленью.

Салат "Ежик" с курицей

Юлия Васильева, г. Псков. **Этот салат частый гость на нашем столе.**

ПОНАДОБИТСЯ

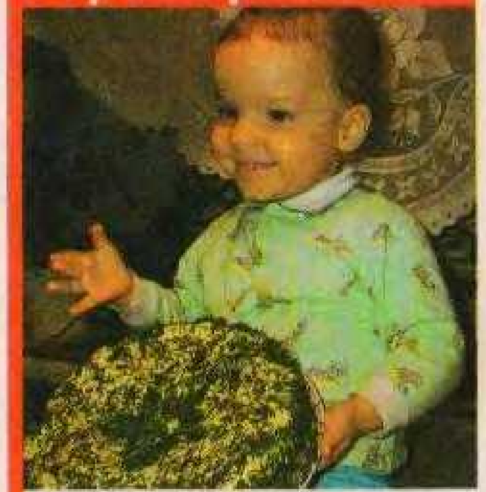
● 4 картофелины; 300 г куриного мяса; 200 г корейской моркови; 3 маринованных или соленых огурца; соль, майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарезать соломкой, посолить и обжарить в большом количестве растительного масла. Куриное мясо отварить, нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой.

2. Салат выкладывать слоями: куриное мясо (смазать майонезом) – огурцы (смазать майонезом) – картофель (смазать майонезом) – корейская морковь, обильно промазанная майонезом.

Закусочный торт "Грибок"



Светлана Леонова, г. Подольск. **Посылаю рецепт новой вкусной закуски. На фото моя доченька Катюша.**

ПОНАДОБИТСЯ

Для блинов:

● 1 стакан муки
● 6 яиц
● 0,5 л молока
● 2 ч. л. соли
● 2 ч. л. сахара
● 0,5 ч. л. соды
● растительное масло
● зелень для украшения

Для начинки:

● 1 кг шампиньонов
● 3 луковицы
● 0,5 ч. л. соли
● 200 г майонеза
● растительное масло

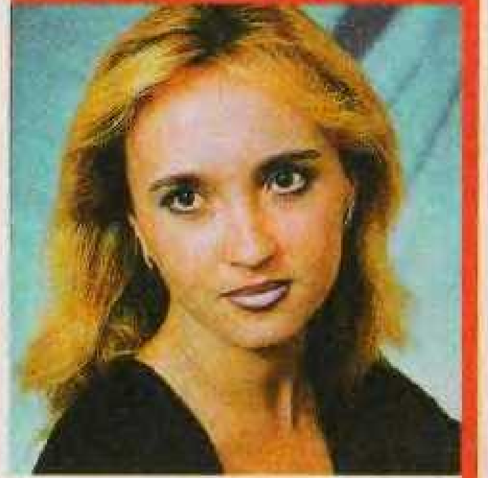
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить ингредиенты для теста и замесить его. Выпечь блины, охладить.

2. Сделать начинку. Грибы и лук нарезать и отдельно обжарить на раст. масле. Грибы и лук вместе пропустить через мясорубку. В фарш добавить 150 г майонеза, посолить по вкусу и перемешать.

3. Блины промазать грибным фаршем и соединить. Верх торта помазать майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Рыбный рулет



Елена Гончаренко, г. Таганрог. **Из-за того, что рулет пропитывается сливочным маслом, он получается сочным.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг рыбн. филе; 100 мл молока; 3 яйца; 1 луковица; 5 ст. л. слив. масла; 2 ст. л. паниров. сухарей; зел. лук; петрушка; растит. масло; молотый черный перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать фарш. Рыбное филе и очищенную луковицу дважды прокрутить через мясорубку. Добавить соль, перец, 1 ст. л. сухарей, молоко, 1 яйцо и перемешать.

2. Приготовить начинку. 2 яйца сварить вкрутую. Яйца, зеленый лук, петрушку нарезать. Все соединить, посолить, добавить 1 ст. л. размягч. слив. масла и перемешать.

3. На влажную салфетку выложить рыбный фарш в форме лепешки. На середину фарша положить начинку. Края соединить. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить рулет, сбрызнуть оставшимся растопленным слив. маслом. Запекать в нагретой до 200°С духовке 30 мин.

Татьяна Воробьева, г. Волгоград. **Это блюдо состоит из простых ингредиентов, но при этом оно украсит любой праздничный стол.**

Мясные рулеты

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для фарша:** 600 г свинины; 600 г говядины; 1 луковица; 2 яйца; 2 ст. л. молока; соль, перец по вкусу

● **Для начинки:** 1,5 стак. варен. риса; 0,5 кг грибов; 1 луковица;1,5 ст. л. слив. масла; соль; перец; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать фарш. Мясо и лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соль, перец, молоко.

2. Приготовить начинку. Грибы и лук нарезать, обжарить, добавить рис, посолить, поперчить и перемешать.

3. На мокром полотенце разложить 1/3 фарша в виде прямоугольника толщиной 1,5 см. На середину выложить часть начинки. Подняв 2 края полотенца, залепить фарш. При помощи полотенца переложить рулет на противень. Приготовить еще 2 рулета. Выпекать в духовке при 220°С около 30 мин.

Кольца кальмара в горшочках

Татьяна Полковникова, г. С.-Петербург. **Любое блюдо в горшочке красиво смотрится на столе.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г колец кальмара; 3 луковицы; 200 г консервир. кукурузы; 500 г шампиньонов; 150 г тертого сыра; соль; специи; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, грибы нарезать и обжарить. Кольца кальмара на 3 мин опустить в кипящую воду, вынуть, каждое кольцо разрезать на две половинки. Наполнить горшочки: положить кольца кальмара, сверху шампиньоны, лук, кукурузу (по 1 ст. л. на горшочек), посолить, посыпать сыром, залить майонезом.

2. Добавить немного воды, поставить в предварительно нагретую до 220°С духовку на 15 мин.

Салат "Совершенство"

Я с большим удовольствием покупаю ваш журнал и каждый месяц жду с нетерпением. Простота блюд и наличие продуктов, из которых они готовятся, — вот ценность вашего журнала. Посылаю рецепт моего праздничного салата. Понадобится: 200 г копченой горбуши; 3 вареные картофелины; 2 луковицы; 1 зеленое яблоко; 4 вареных яйца; зеленый лук; 200 г майонеза. Яичные белки, яблоко и картофель натереть на крупной терке в разную посуду, репчатый лук нарезать и обдать кипятком, зеленый лук и горбушу мелко нарезать. Салат выкладывать слоями, промазывая их майонезом: горбуша – лук – картофель – яблоко – белок, перемешанный с зеленым луком. Салату дать пропитаться 2 часа и подавать на стол.

Галина Осташко, г. Новокузнецк

Ирина Аминова, г. Подольск. **Совсем недавно у меня был юбилей. На столе красовался салат "Фасолька". На фото я с любимым мужем.**

Салат "Фасолька"

ПОНАДОБИТСЯ

● 150 г корейской моркови; 1 окорочок; 2 луковицы; 200 г зеленой стручковой фасоли; соль, майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочок отварить до готовности в подсоленной воде. Охладить. Мясо отделить от костей и нарезать его на небольшие кусочки.

2. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

3. Добавить к луку нарезанную зеленую стручковую фасоль. Перемешать и жарить до готовности фасоли. Охладить.

4. Мясо курицы, фасоль с луком, корейскую морковь соединить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из крабового мяса в блинах

Зоя Соколова, г. Москва. **Внучка Виктория с удовольствием ест эти блинчики.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для блинов:** 1 стак. муки; 1 стак. воды; 1 стак. молока; 2 яйца; соль, сахар по вкусу; раст. масло

● **Для салата:** 1 упак. краб. мяса; 1 стак. варен. риса; 3 варен. яйца; 0,5 луковицы; укроп, майонез по вкусу; перышки зел. лука для завязывания; листья салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить жидкое тесто. Муку, воду, 1 ст. л. раст. масла, молоко, соль, сахар соединить и перемешать. Выпечь тонкие блинчики.

2. Сделать салат. Краб. мясо, укроп нарезать, репчатый лук измельчить и ошпарить. Яйца очистить и мелко нарезать.

3. Мясо краба, укроп, лук, яйца, рис соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

4. Положить салат в блины, собрать края в мешочек, завязать зеленым луком.

Зоя советует

● **Перышки зеленого лука оставьте на ночь на столе, иначе они порвутся.**

Людмила Быкова, г. Липецк. **Это блюдо украсит любой стол и отличается отменным вкусом.**

Жаркое из фарша со сладким перцем

ПОНАДОБИТСЯ

● 750 г мясного фарша; 1 луковица; 2 яйца; 1 ст. л. горчицы; 50 г сыра; по 2 стручка сладкого красного и желтого перца; растительное масло; зелень петрушки и укропа; соль, перец, специи по вкусу; огурец для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить, мелко нарезать, соединить с мясным фаршем. Добавить яйца, горчицу, специи, посолить и поперчить, перемешать.

2. Весь перец вымыть, очистить от семян. Один красный и один желтый перец нарезать вдоль полосками. Сыр натереть на терке.

3. Фарш с луком разделить на 3 части. В прямоугольную, смазанную раст. маслом, форму выкладывать слоями: фарш – полоски желтого перца – фарш – полоски красного перца – фарш.

4. Запекать жаркое в течение 1 ч в предварительно нагретой до 180°С духовке. Через 50 мин достать жаркое из духовки, посыпать сверху тертым сыром и запекать до расплавления сыра.

5. Оставшийся красный и желтый перец нарезать кубиками, обжарить до полуготовности на сковороде с растительным маслом. Зелень помыть, разобрать на веточки. Огурец нарезать.

6. Жаркое выложить на блюдо, нарезать ломтиками. Украсить зеленью, кусочками огурца, жареным перцем.

Ирина Жукова советует

● По этому рецепту можно приготовить жаркое из филе курицы и индейки, добавив в фарш немного сливок.

● Чтобы мясной фарш держал форму, советую сформовать жаркое на пищевой пленке, завернуть и охладить в морозильнике.

● В фарш можно добавить маслины без косточек.

Фото: О. Кулагин (5)

Мария Попова, г. Москва. **Люблю блюда из курицы и собираю интересные рецепты. Посылаю один из них.**

Куриные грудки в беконе с овощами

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г куриного филе; 6 ломтиков бекона; 100 мл сухого белого вина; 100 мл сливок; соевый соус; соль; карри; растительное масло

● **Для гарнира и украшения:** 4 помидора; 2 помидора черри; 1 кабачок; 2 маслины; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать на 6 кусочков, посыпать карри, залить соевым соусом, оставить на 1 ч. Кусочки филе завернуть в ломтик бекона, заколоть края зубочисткой. Обжарить, выложить в кастрюлю, накрыть крышкой. Вино и сливки вылить в сковороду, где жарилось филе. Добавить соль, перец, перемешать, варить 3 мин. Выложить в соус филе в беконе, тушить 10 мин.

2. Приготовить гарнир. Помидоры и кабачки нарезать толстыми кружками. Выложить на смазанный раст. маслом противень, запекать в духовке при 200°С 20 мин.

3. Выложить на блюдо куриные шницели в ряд, полить соусом, вокруг выложить ломтики кабачков и помидоров. Украсить божьей коровкой.

4. Украшение "Божья коровка". Помидорку черри разрезать пополам (**а**). Маслину также разрезать пополам, одну половинку разрезать поперек. Вторую половинку черри надрезать и выложить на половинку маслины (**б**). Головку коровки сделать из четвертики маслины, крапинки выложить из кусочков (**в**).

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Фото: Д. Позднухов (6)

Мечта рыболова

В нашей семье просто культ вашего журнала, все номера хранятся, мы часто готовим по ним. Однажды мой муж и сын на праздник приготовили необыкновенно вкусную рыбку, которую поймали недалеко от дома. Думаю, это блюдо и вам понравится.

Марина Романченко,
станица Каневская,
Краснодарский край

КОНКУРС!

Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с. 82. Приз за публикацию — 500 руб.

а

б

Карп по-лопатински

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 свежий карп весом 2–3 кг; 2 картофелины; 1 морковь; 1 луковица; 200 г грибов вешенок; 1 ст. л. сметаны; 1 ст. л. майонеза; 100 г сыра; раст. масло; свежая зелень; лимон; оливки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Голову не отрезать! Слегка посолить и поперчить снаружи и внутри.

2. Морковь и лук очистить. Лук и грибы нарезать (**а**), морковь натереть на терке. Лук, морковь и грибы обжарить на растительном масле до полуготовности (**б**). Дать остыть.

3. Приготовить начинку. Картофель очистить, натереть на терке (**в**). Соединить остывшие овощи с сырым натертым картофелем, посолить, поперчить, перемешать.

4. Начинить брюшко рыбы приготовленой начинкой (**г**). Выложить рыбу на смазанный растительным маслом противень.

5. Сыр натереть, 1 ст. л. отложить. Сметану, майонез, сыр перемешать. Смазать этой смесью рыбу (**д**). Запекать 40 мин в духовке при 180°С. При подаче на стол украсить зеленью, лимоном, оливками и тертым сыром.

в

г

Ирина Жукова советует

● Очищенного карпа рекомендую сбрызнуть белым сухим вином или лимонным соком и дать пропитаться 15 мин, это улучшит вкус блюда.
● Для начинки можно использовать любые лесные грибы, как свежие, так и сушеные, а также шампиньоны.
● Сушеные грибы нужно залить молоком и оставить на 1 ч, они станут мягче.
● Вместо картофеля в начинку можно добавить свежие помидоры.

д

Между делом

Эта запеканка — просто чудо. Я ее придумала сама. Готовится она быстро. Можно сделать маленькую, а можно и очень большую. И накормить всех гостей.

Евгения Ещенко, г. Щелково

Запеканка "Гости на пороге"

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг мяса (свинина)
- 3 средние луковицы
- 5 средних картофелин
- 2 средние моркови
- 0,5 кг грибов
- 400 г сыра
- зелень; соль; перец
- растительное масло для жарки

Для заливки:
- 250 г майонеза
- 250 г сметаны
- чеснок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами. Сыр натереть на средней терке, картофель нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке, грибы нарезать, зелень порубить.

2. Сделать заливку. Майонез, сметану соединить, добавить измельченный чеснок и перемешать.

3. Противень слегка смазать растительным маслом и выложить слоями запеканку, каждый слой полить заливкой: мясо (посолить, поперчить) – лук – половина сыра – подсоленный картофель – морковь – грибы – остальной сыр.

4. Сверху посыпать запеканку рубленой зеленью. Запекать в предварительно нагретой до температуры 200°С духовке в течение 35–40 мин.

Евгения советует

- **Мясо для этой запеканки можно брать любое, но лучше нежирное, например телятину.**
- **Грибы можно использовать любые, но лучше всего — лесные.**

КОНКУРС!

Умеешь готовить быстро и вкусно? Тогда пришли нам рецепты вместе с фото. Не забудь посмотреть и заполнить купон со с. 82. За опубликованный рецепт получишь 500 руб.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Очень вкусно, быстро и освежающе!**

Окрошка "Пузырек к пузырьку"

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 вар. картофелины; 3 вар. яйца; 150 г вар. колбасы; 1 свежий огурец; 2 ст. л. майонеза; 5 шт. редиса; 250 мл кефира; 800 мл минерал. газиров. воды; укроп; зеленый лук; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, яйца и колбасу нарезать маленькими кубиками. Огурец и редис нарезать тонкой соломкой. Зелень помыть, обсушить и порубить.

2. Картофель, яйца, колбасу, огурец, редис, зелень соединить, влить кефир, минеральную воду, добавить майонез, рубленую зелень, посолить по вкусу, хорошо перемешать и подать к столу.

Картофельные оладьи

Екатерина Чачина, г. Москва. **Год назад я стала жить в семье мужа — пришлось научиться готовить.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг картофеля; 1 луковица; 2 яйца; 2 ст. л. муки; соль по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на раст. масле. Картофель, лук, яйца, муку соединить, посолить и перемешать.

2. Раскалить чугунную сковороду, налить в нее раст. масло. Когда оно задымится, ложкой выкладывать на сковороду картоф. тесто.

3. Обжарить оладьи до золотистой корочки.

"Огненный толстолобик" в томате

Наталия Можная, г. Таганрог. **Мой муж Валерий — рыбак, и поэтому мне часто приходится экспериментировать с рыбой. Посылаю любимый рецепт моего мужа.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг толстолобика
- 200 г томатной пасты
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок петрушки
- 0,5 пучка кинзы
- соль по вкусу
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу разделать, нарезать кусочками по 5 см. Обжарить до золотистого цвета.

2. Всю зелень порубить, соединить с томатной пастой и хорошо перемешать.

3. Противень смазать растительным маслом и выложить рыбу. Сверху полить соусом.

4. Запекать в предварительно нагретой до 180°С духовке 1 ч. К этой рыбе на гарнир очень хорошо подойдет рис.

Салат "Сытный"

Елена Зайцева, г. Самара. Очень вкусно, приятного всем аппетита!

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 окорочка; 1 морковь; 1 зубчик чеснока; маленькая баночка консервированной красной фасоли; соль, майонез по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка отварить до готовности в подсоленной воде. Охладить, мясо отделить от костей и мелко его нарезать.
2. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.
3. Морковь обжарить на растительном масле, в конце жарки добавить измельченный чеснок, хорошо перемешать.
4. Мясо курицы, фасоль без жидкости, морковь с чесноком соединить, заправить майонезом и перемешать.

Елена Мулюкина, г. Набережные Челны. **Люблю готовить оригинальные блюда, особенно закуску и салаты. Этим рецептом со мной поделилась моя мама. Получается очень нежный и вкусный салат.**

Салат "Море" с морской капустой

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка консервированных кальмаров; 1 банка консервированной морской капусты; 1 банка консервированной кукурузы; 3 яйца; 1 луковица; майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из кальмаров и кукурузы слить жидкость, кальмары нарезать кусочками.
2. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Лук также очистить, нарезать и обдать кипятком, чтобы отбить горечь.
3. Кальмары, кукурузу, яйца, лук, капусту соединить и хорошо перемешать. Салат заправить майонезом по вкусу и вновь перемешать. Дать салату настояться и подавать на стол.

Быстрый кекс "Вкуснятина"

Татьяна Николаевна Фомина, г. Орел. **Часто готовлю по вашим рецептам, теперь делюсь своим.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца; 150 г маргарина; 200 г сметаны; 0,5 ч. л. гаш. соды; 0,5 ч. л. соли; 8 ст. л. муки; 1 стак. сахара; 0,5 стак. изюма; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца соединить с сахаром и взбить. Маргарин растопить и соединить со сметаной, содой и солью. Соединить обе смеси и хорошо перемешать. Постоянно помешивая, всыпать муку. Добавить в тесто изюм и вновь перемешать.
2. Форму для выпекания смазать раст. маслом. Тесто перелить в форму. Выпекать кекс в нагретой до 180–200°C духовке 30–40 мин.

Легкий салатик

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели! С удовольствием поделюсь с читателями рецептом простого и легкого в приготовлении салатика. Если держать баночку ананасов всегда в холодильнике, можно удивить неожиданных гостей. Понадобится: 1 небольшая баночка консервированных ананасов; 150 г твердого сыра; 1 стакан рубленых грецких орехов или миндаля; 3 зубчика чеснока. Нарезаем ананас небольшими кусочками, натираем сыр на терке, измельчаем чеснок и добавляем измельченные, предварительно слегка обжаренные на растительном масле орехи. Все заправляем небольшим количеством майонеза. Тщательно перемешиваем. Легкий салат готов!

Юлия Петрова, г. Стерлитамак

Анна Курзаева, г. Ульяновск. **Так вкусно!**

Рыба с картофелем, запеченная в фольге

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г рыбного филе
● 6 картофелин
● 1 морковь
● зелень, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить на фольгу. Морковь очистить, натереть на терке, выложить на картофель.
2. Рыбное филе нарезать на порционные куски, выложить на овощи, посолить, поперчить, завернуть в фольгу.
3. Выложить рыбу в фольге на противень, запекать 30–40 мин в заранее нагретой до 180–200°C духовке.
4. Готовое блюдо вынуть из духовки, фольгу развернуть, блюдо выложить на тарелку. Перед подачей на стол посыпать зеленью. Приятного аппетита!

Чернослив в беконе

Надежда Фомочкина, г. Москва. **Готовить люблю, но стараюсь делать блюда попроще. На фото мы с моей подругой Ульяной на даче. Очень любим там отдыхать.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г чернослива без косточек
● 150 г твердого сыра
● 200 г бекона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив замочить в горячей воде на 30 мин. Затем обсушить на салфетке.
2. Твердый сыр нарезать маленькими кубиками со стороной 1 см, бекон нарезать тонкими ленточками.
3. Чернослив нафаршировать сыром и обернуть ленточкой бекона.
4. Выложить на противень. Запекать в предварительно нагретой до температуры 200°C духовке в течение 10–15 мин.

Надежда советует

● **Чтобы чернослив не прилип к противню, слегка смажьте его растительным маслом без запаха.**
● **Сыр для начинки смешайте с резаной кинзой.**

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4–6

Анфиса Беляева, с. Амзя, Башкортостан. **Посылаю очень простой и вкусный рецепт рыбного блюда.**

Рыба с помидорами и сыром по-гречески

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 горбуша; 1 лимон; 3 свежих помидора; 2–3 зубчика чеснока; 200 г сыра твердых сортов; 200 г майонеза; зелень укропа; растительное масло для жарки; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить кости и кожу. Готовое филе разделать на большие порционные куски, посолить, поперчить.

2. Из лимона выжать сок, обильно сбрызнуть куски рыбы лимонным соком, дать пропитаться 15 мин.

3. Мелко нарезать кубиками 2 помидора, 1 помидор нарезать тонкими кружками для украшения. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Жаропрочную форму смазать растительным маслом, выложить порции рыбного филе, обильно смазать майонезом. Положить на каждый кусок рыбы кружок помидора, посыпать чесноком и тертым сыром. Между рядами рыбы выложить мелко нарезанные помидоры.

5. Поставить форму с рыбой в нагретую до температуры 180°С духовку, запекать около 30 мин.

6. Подавать в горячем виде с любым гарниром, украсить веточками укропа.

Ирина Жукова советует

● По этому рецепту можно приготовить любую морскую рыбу.

● Кроме соли и перца советую посыпать филе специальной приправой для рыбы или пряными травами, это улучшит вкус блюда.

● Вместо помидоров для заливки рыбы можно использовать томатный сок или разведенную томатную пасту.

● Перед запеканием советую смазать куски рыбы растительным маслом, она будет сочнее.

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4–5

Ирина Петрова, г. Тула. **Предлагаю вашему журналу быстрое и универсальное блюдо из рыбы.**

Макароны с морепродуктами и соусом

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г спагетти или любых макарон; 200 г филе любой красной рыбы; 200 г креветок; 100 г тертого сыра; растительное масло; соль; перец

● **Для соуса:** 3 ст. л. сметаны; 2 ст. л. майонеза; 2 зубчика чеснока; 1 стак. овощного бульона из кубика; зелень укропа и петрушки; 1 ст. л. сухого белого вина; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы нарезать кубиками, посолить, поперчить. Выложить на нагретую сковороду с раст. маслом. Быстро обжарить со всех сторон. Переложить рыбу на тарелку.

2. Креветки варить до готовности (не более 5 мин) в кипящей подсоленной воде, охладить, очистить. Спагетти сварить до готовности, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

3. Приготовить соус. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Зелень мелко порубить. Сметану соединить с майонезом и овощным бульоном, перемешать. Добавить вино, перец, чеснок и зелень, перемешать.

4. Выложить спагетти на сковороду с раст. маслом, добавить рыбу, креветки, залить соусом. Тушить 5 мин. Сразу же разложить по тарелкам. Посыпать тертым сыром.

Ирина Жукова советует

● Макароны для этого блюда нужно варить до полуготовности, т. к. они будут еще тушиться в соусе.

● Более нежный и вкусный соус получится из жирных сливок и сухого белого вина (200 мл сливок смешать с 2 ст. л. вина, чесноком, зеленью, посолить, поперчить).

● Для этого блюда можно использовать замороженный коктейль из морепродуктов. Коктейль не отваривать, а просто разморозить, залив горячей водой, и добавить в соус.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2–4

Светлана Алексеева, г. Нижний Новгород. **Хочу, чтобы Ирина Жукова приготовила мое любимое блюдо.**

Запеканка из кабачков с рисом и грибами

ПОНАДОБИТСЯ

● 1–2 кабачка; 2 луковицы; 1 морковь; 4 зубчика чеснока; 0,5 стак. риса; 200 г любых грибов; 2 яйца; 100 г легкого майонеза; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки; зеленый лук для украшения; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки нарезать кружочками, слегка обжарить на растительном масле с двух сторон.

2. Рис сварить в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг. Морковь очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками. Лук, чеснок, грибы мелко нарезать. Обжарить лук и грибы на растительном масле.

4. В форму для запекания выкладывать слоями: половина моркови – половина кабачков (посыпать чесноком) – рис – грибы с луком. Сверху грибов красиво выложить кружки кабачков, а в центре положить морковь. Зеленый лук мелко нарезать.

5. Взбить яйца с майонезом и 2 ст. л. воды, залить этой смесью запеканку.

6. Запекать в течение 25–30 мин в нагретой до 200°С духовке. Готовую запеканку достать из духовки, посыпать зеленым луком, нарезать на порции и подавать на стол со сметаной.

Ирина Жукова советует

● Вместо кабачков для этого блюда можно использовать цуккини, а также баклажаны, предварительно посыпав их солью и отжав, чтобы убрать горечь.

● Время приготовления запеканки сократится, если морковь сварить в кожуре и очистить.

● Молодые кабачки с нежной мякотью можно не обжаривать, а выложить в сыром виде.

● Вместо грибов в запеканку можно добавить обжаренный мясной фарш.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 3–4

Людмила Полякова, г. Орел. **Это блюдо я подаю дома с жареной картошечкой. Съедается моментально.**

Рулетики необыкновенные

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г филе рыбы; 300 г шампиньонов; 60 г сыра; 2 зубчика чеснока; 3 ст. л. слив. масла; 2 яйца; зелень петрушки и укропа; паниров. сухари; раст. масло; соль, перец по вкусу; картофель фри, помидор, огурец для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы слегка отбить, посолить, поперчить по вкусу. Оставить на 5 мин. Грибы нарезать, обжарить с 1 ст. л. сливочного масла. Сыр натереть. Чеснок очистить, порубить с зеленью.

2. Приготовить начинку. Соединить жареные грибы, чеснок, зелень, тертый сыр и 2 ст. л. размягченного сливочного масла, перемешать.

3. На каждый ломтик филе выложить 1 дес. л. начинки. Свернуть рулетиком. Скрепить зубочисткой.

4. Яйца взбить в миске, сухари выложить на плоскую тарелку. Каждый рыбный рулетик обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях.

5. Жарить в большом количестве растительного масла до румяной корочки.

6. Выложить готовые рулетики на блюдо, вынуть зубочистки. Украсить зеленью, картофелем фри, ломтиками свежих огурцов и помидоров. Подавать на стол рулетики горячими.

Ирина Жукова советует

● Выбирайте для рулетиков рыбное филе пластинами, его легче свернуть рулетом.

● Для этого блюда лучше использовать филе белой рыбы, как речной, так и морской.

● Фаршировать рулетики можно любой овощной начинкой без грибов, например жареным луком с рубленными яйцами и зеленью.

● Советую сделать двойную панировку: обмакнуть рулетики в яйцо, затем обвалять в муке, затем снова в яйце и сухарях. Рыба будет сочнее.

Богатства волжской слободы

Я надеюсь, что вам понравится история про наш прекрасный город Рыбинск. О нем написала в одном из стихотворений наша землячка поэтесса Людмила Марасинова: "Вырос гордый, величавый из дворцовой слободы".

Любовь Макуха, г. Рыбинск, Ярославская обл.

Название нашего города произошло от Рыбной слободы, которая издавна была здесь. Благодаря выгодному расположению у слияния рек Волги, Шексны и Черемухи слобода уже в эпоху Петра I превратилась в перевалочный пункт на пути к Каспийскому и Балтийскому морям. Здесь развивалась хлебная и рыбная торговля, судостроительство. В Екатерининскую эпоху население слободы выросло до 1500 человек, много было купцов, а слава о Рыбнослободском порте гремела на всю Россию. 1767 год стал для слободы особенным: ждали визита императрицы Екатерины II, которая отправилась в деловое путешествие по Волге от Твери до Астрахани.

9 мая 1767 года флотилия императрицы подошла к нашим берегам. По этому случаю был построен деревянный дворец. Екатерина II сошла на берег и отправилась в Спасо-Преображенский собор. Жители преподнесли царице хлеб, соль и рыбу как символ своих богатств. Из собора она отправилась во дворец

Герб города у причала

Рыбинский историко-архитектурный и художественный музей-заповедник

Спасо-Преображенский собор вечером подсвечен огнями

по главной Крестовой улице, а слобожанки, стоящие в два ряда, одетые в богатое русское платье, с жемчужными кокошниками на головах устилали путь перед ней платками и дорогими шалями. Такой прием привел царицу в восхищение, и она милостиво поговорила с купеческими женами. Купцы поднесли ей золоченое кресло работы местных мастеров. Екатерина повелела оставить его в Рыбной слободе в память о своем пребывании. Кресло сейчас хранится в Рыбинском историко-архитектурном и художественном музее-заповеднике. Визит императрицы нашел отражение и в гербе Рыбинска. На нем изображен медведь с золотой секирой и пристань с двумя лестницами: по одной императрица поднялась на берег, по другой спустилась, а внизу — две стерляди как символ изобилия этой рыбы в водах Волги. В 1777 году Екатерина II даровала слободе статус города и подписала новый план его застройки.

С тех пор Рыбинск превратился в процветающий торговый центр России, а век спустя прославился своей хлебной биржей по всему миру. Уроженцы нашего города: знаменитый физиолог А. А. Ухтомский, поэты А. Сурков и Л. Ошанин, маршал В. Блюхер, генерал П. Батов, политик Ю. Андропов. В Рыбинске было поместье рода Михалковых. Основатели голливудской киностудии "Уорнерс Бразерс" Иосиф и Николай Шенкеры тоже родились в Рыбинске.

Сейчас Рыбинск известен своими заводами: моторостроительным, судостроительным и приборостроительным. Город включен в маршрут Золотого кольца России.

Расстегаи по-царски

Главное угощение у горожан — блюда из рыбы. Ее жарят, коптят, запекают. Популярны и салаты из рыбы. Для салата нужно: 200 г филе вареной рыбы; 1 помидор; 1 свежий огурец; 3 вареных картофелины; листья салата; 1 маринованный огурец; 0,5 стакана майонеза; соль. Все нарезать, смешать с майонезом, выложить на листья салата, украсить.

Хороши и расстегаи с рыбой, их рецепт я нашла у своей бабушки. Для пирожков замесить недрожжевое слоеное тесто из 185 г муки, 90 г маргарина, 80 г воды, 0,5 ч. л. уксуса, щепотки соли. Поставить в холодильник на 20 мин. Затем раскатать тесто в пласт, в центр выложить 20 г маргарина, свернуть тесто конвертом, раскатать скалкой. Убрать в холодильник на 20 мин. Повторить процедуру дважды. Для начинки перемешать 200 г рубленого филе вареной рыбы, жареный лук, 30 г слив. масла, соль, перец. Из теста стаканом вырезать лепешки, выложить начинку, края защепить. Выпекать 20 мин в заранее нагретой до 200°С духовке.

В кафе города гостям подают запеченную и приготовленную на гриле рыбу, жареных поросят и другие блюда — очень изысканная кухня! Приезжайте и попробуйте!

Меню местных кафе

Пишите нам!

Расскажи об истории и кулинарных традициях своего края. Не забудь фото и купон на с. 82. За публикацию рассказа получишь приз от редакции — 800 руб.

Едим руками

Я родом из Казахстана. Приятное воспоминание детства — походы с родителями в гости к друзьям казахам, за столом традиционно казахское блюдо бишбармак (пять пальцев). По обычаю, это блюдо едят руками, захватывая пятью пальцами.

Светлана Мачехина, г. Нижнекамск

Бишбармак по-казахски

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг баранины или жирной говядины на косточке; 8 картофелин; 0,5 кг пельменного теста; 3 луковицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо отварить в большом количестве воды, достать из бульона, мясо отделить от костей, нарезать кусочками.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами, поперчить, посолить и залить жирным бульоном.

3. Картофель очистить, помыть, залить частью мясного бульона и варить до полной готовности.

4. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,2–0,3 мм, подсушить, нарезать ромбиками. В оставшейся части бульона сварить нарезанное тесто.

5. На большое плоское блюдо первым слоем выложить тесто. Сверху положить мясо, по краю блюда разложить картофель, а сверху мяса — лук без бульона.

Светлана советует

● **К бишбармаку хорошо отдельно подать в пиале бульон, приправленный перчиком.**

КОНКУРС!

Кухня какого народа тебе нравится? Пришли нам свой любимый рецепт и фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 82. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.

Елена Сохацкая, г. Уфа. **В разрезы картофелин можно вставить ломтики ветчины. Пальчики оближешь!**

Шведский печеный картофель "Гассель"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг картофеля (по возможности круглые картофелины одинаковой величины); 50 г сливочного масла; 100 г твердого сыра; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофелины очистить и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина внешне казалась целой. Форму смазать изнутри маслом и положить в нее картофелины.

2. Картофель сверху посолить, поперчить и на каждую положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром.

3. Запекать в предварительно нагретой до температуры 180°С духовке в течение 40–45 мин.

Салат "Баварский" с сыром

Анна Владыкина, Московская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 350 г копченой колбасы; 200 г сыра; 4 красные луковицы; 1 пучок зеленого лука; 4 маринов. огурца; 0,5 пучка петрушки; 4 ст. л. майонеза; 4 ст. л. сметаны; 1 ст. л. столового уксуса; 1 ч. л. острой горчицы; соль, молотый белый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбасу, сыр, лук, огурцы нарезать. Зеленый лук, петрушку порубить. Майонез, сметану, уксус, горчицу соединить, посолить, поперчить и взбить в пену.

2. Все соединить и перемешать. Заправить соусом, перемешать. Убрать в холодильник на 15 мин.

Рыба в слоеном тесте

Татьяна Полковникова, г. С.-Петербург. **Делюсь рецептом блюда еврейской кухни.**

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг филе лосося; 1 лимон; 5 ст. л. оливкового масла; 1 луковица; 1 сладкий перец; 5 зубчиков чеснока; 4 помидора; 1 ст. л. томатной пасты; молотый душистый перец; черный перец; немного сахара; соль по вкусу; 150 г слоеного теста

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу посолить, поперчить, полить лимон. соком.

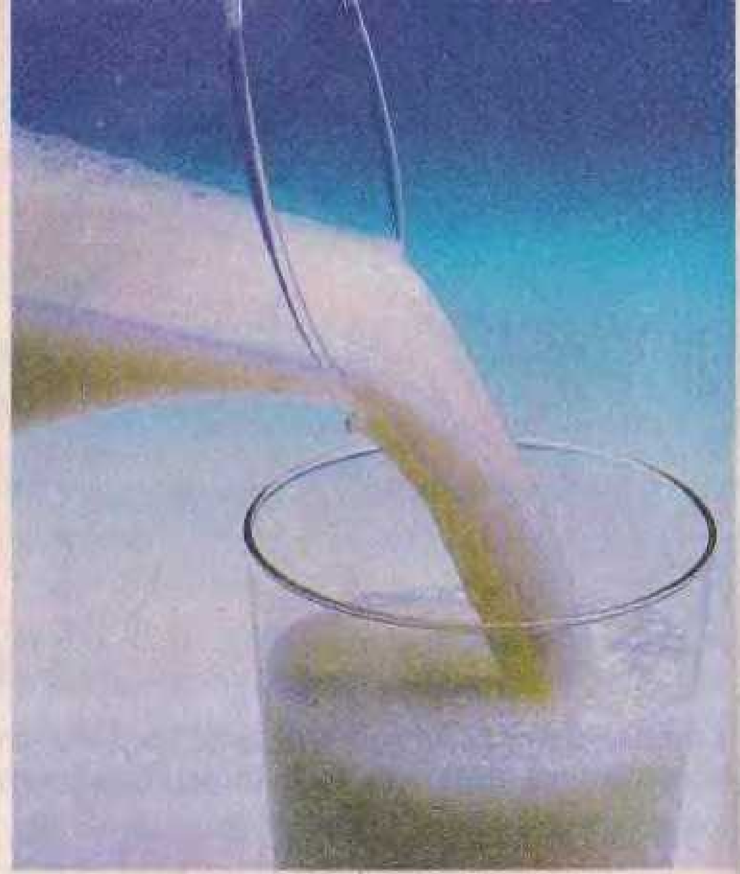
2. **Приготовить соус.** Лук, сладкий перец нарезать. Овощи спассеровать на 3 ст. л. оливк. масла 5 мин. Чеснок измельчить, положить к овощам, тушить 1 мин, добавить нарезанные помидоры, томатную пасту и тушить до загустения. Положить в соус душистый перец, сахар, соль, черный перец и перемешать.

3. Квадраты теста смазать оливк. маслом. Положить на тесто кусок рыбы. Размазать по рыбе 2 ст. л. соуса. Завернуть рыбу в тесто и выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 200°С в течение 15 мин. Подавать вместе с оставшимся соусом.

Молочные реки

Люди стали употреблять в пищу молоко различных животных еще 7–8 тысяч лет назад. Это очень полезный продукт: в нем много жиров, белков и витаминов.

Юлия Гуляева, г. Воронеж



Человек давно понял целебную силу молока. При помощи молока лечили и лечат множество болезней. Авиценна считал, что самым целебным является молоко тех животных, которые вынашивают плод примерно столько же времени, сколько и человек. Поэтому он полагал, что самое полезное для человека — коровье молоко.

Русский ученый Г. А. Захарьин разработал всемирно известный способ лечения туберкулеза с помощью кумыса (молока кобылиц), а петербургский врач Карелль применил молоко для лечения заболеваний желудка.

Молоко используется и в косметике. В Древнем Риме считали, что молоко — это очень хорошее средство против морщин. Помпея, вторая жена Нерона, принимала ванны из молока ослиц, и во время путешествий ее обычно сопровождало стадо из 500 этих животных.

Из молока делают много вкусных продуктов. Предлагаю вам рецепт молочного десерта.

Желе бело-розовое

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 мл клубничного компота; 200 мл молока; 4 ст. л. желатина; сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин замочить в 1 стак. воды на 1 ч. Довести до кипения, но не кипятить. Половину желатина добавить в компот, а другую — в молоко вместе с сахаром, перемешать.

2. В формочки налить смесь компота с желатином слоем 1 см. Поставить в холодильник до застывания. Налить молочную смесь слоем 1 см. Убрать в холодильник. Наливать компот и молоко, пока формочки не заполнятся.

Сгущенное молоко по-домашнему

Надежда Игнатенко, Волгоградская обл. **Это молоко намного вкуснее покупного.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 л свежего молока; 1 кг сахара; 1 ст. л. столового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко вылить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, довести до кипения и варить, периодически помешивая, в течение 3 ч.

2. Когда масса станет светло-коричневого цвета, влить уксус и варить еще примерно 25 мин.

Пишите нам!

Любимый продукт октября — капуста. Пришли в редакцию рассказ с рецептом и фото. За публикацию рассказа получишь приз — 800 руб., рецепта — 500 руб. Не забудь заполнить купон на с. 82.

Фото: ЦФА "Бурда" (1).

Закажите деньги по телефону!

- Займ от 5 000 до 50 000 руб.
- 7 минут: предварительное решение по телефону
- Без визита в офис
- 0% дополнительных комиссий*
- Погашение займа маленькими суммами

Сумма займа	Ежемесячные выплаты на 12 месяцев**	Ежемесячные выплаты на 18 месяцев
10 000 р.	1 120 р.	830 р.
20 000 р.	2 240 р.	1 660 р.
30 000 р.	3 360 р.	2 490 р.
50 000 р.	5 600 р.	4 150 р.

* Комиссия за оформление займа
** Стоимость займа 2,75% в месяц при сроке погашения 18 мес., 2,87% - при сроке 12 мес.

ООО «Русфинанс», 127055, Москва, ул. Новослободская, 21 ОГРН 1027739094625

Звоните сейчас
(495)514-05-05 Назовите код 82479

С.-Петербург	(812) 363-26-46	Н.Новгород	(831) 275-86-16
Барнаул	(3852) 39-20-22	Пермь	(342) 219-09-16
Владивосток	(4232) 49-10-25	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86
Волгоград	(8442) 26-71-66	Самара	(846) 276-44-42
Екатеринбург	(343) 253-00-27	Саратов	(8452) 66-92-00
Иркутск	(3952) 28-33-43	Ставрополь	(8652) 95-13-50
Казань	(843) 570-66-46	Тюмень	(3452) 52-20-23
Краснодар	(861) 210-16-22	Уфа	(347) 291-24-04
Новосибирск	(383) 227-64-94	Челябинск	(351) 247-12-42

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ

ООО «Русфинанс» является российской дочерней компанией финансовой группы «Сосьете Женераль», работающей в более чем 70 странах мира.

За дополнительной информацией
Вы можете обращаться на сайт: www.rusfinance.ru

ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ, БЕСПЛАТНО И КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Заполните и отправьте в РУСФИНАНС по адресу: 111396, Москва, а/я 6, ООО «РУСФИНАНС»

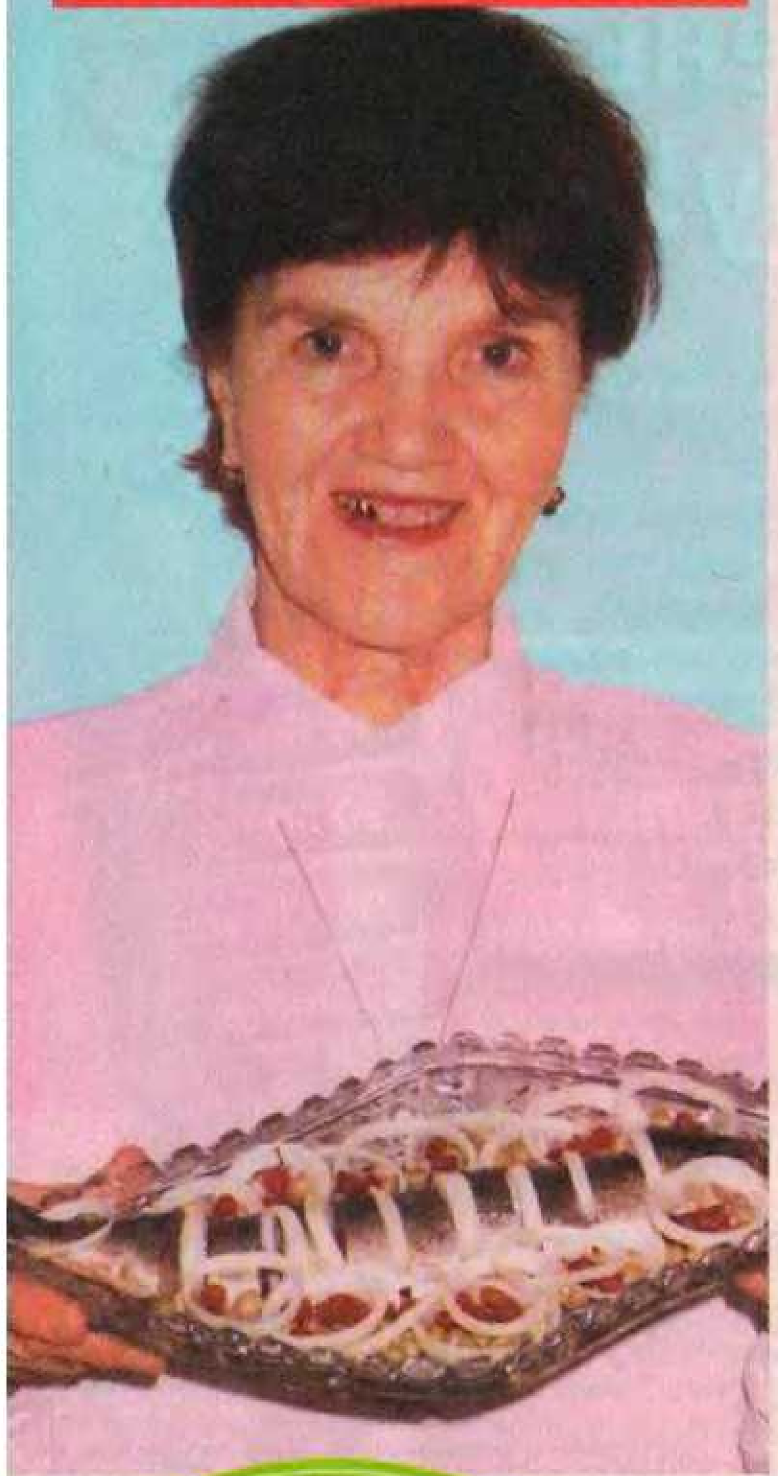
ДА, я хочу получить полную информацию и заявление на получение займа от 5 000 р. до 50 000 р.

Код акции 82479

ФАМИЛИЯ:
ИМЯ:
ОТЧЕСТВО:
ПОЛ: М Ж ДАТА РОЖДЕНИЯ (ЧИСЛО, МЕСЯЦ, ГОД):
ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС:
ОБЛАСТЬ/КРАЙ:
ГОРОД:
АДРЕС:
НОМЕР ДОМА: КОРПУС: СТРОЕНИЕ: КВАРТИРА:
НОМЕР ТЕЛЕФОНА: КОД: НОМЕР:

Предложение действительно для граждан России от 23 лет

Заполняя настоящий купон я подтверждаю, что все содержащиеся в нем данные принадлежат лично мне, а также даю согласие ООО «Русфинанс», адрес: 127055, г. Москва, Новослободская ул., д. 21 (Оператор) на обработку всех персональных данных, содержащихся в настоящем купоне и предоставленных отдельно, с помощью автоматизированных информационных и документальных систем, в целях продвижения товаров, работ и услуг на рынке, а также на их передачу третьим лицам для достижения ими вышеуказанных целей без ограничения срока действия согласия. Настоящее согласие может быть отозвано мной согласно ст. 21 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ только при условии письменного уведомления Оператора не менее чем за 180 дней до предполагаемой даты прекращения обработки данных Оператором.



Это так пикантно!

Эту селедочку хорошо украсить зеленым горошком, ягодами клюквы или калины и слегка сбрызнуть уксусом.

Нинэль Алексеевна Бегенева, г. Ижевск

Маринованная селедочка "Рыбацкие байки"

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг крупной мороженой норвежской сельди; 170 г крупной соли; 1/4 стакана сахара; 2/3 стакана столового уксуса; 2 ст. л. растительного масла; перец черный горошком, гвоздика, корица, лавровый лист по вкусу; 1 луковица для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу залить холодной водой, дать оттаять, помыть, затем целиком положить в 3-литровую банку.
2. В кастрюле нагреть 1 л воды, всыпать соль, сахар, специи, довести до кипения, остудить. В рассол влить уксус, растительное масло. Размешать и залить рыбу. Банку закрыть капроновой крышкой и убрать в холодильник на 3 дня.
3. Готовую селедку очистить от внутренностей (икру и молоки не вынимать).
4. Рыбу нарезать на дольки (не до конца) и целиком выложить на блюдо.
5. Луковицу очистить, нарезать средними кольцами и выложить их вокруг рыбы в форме кружев.

Нинэль советует

● **Такую селедочку можно приготовить не из замороженной рыбы, а из свежей.**
● **Большое количество специй ухудшит вкус блюда. Достаточно 4–5 гвоздичек и корицы на кончике ножа.**
● **Для украшения готового блюда можно использовать красную салатную луковицу, нарезанную кольцами.**

КОНКУРС!

Ты считаешь себя кулинаром со стажем? Пора передавать опыт! Пришли нам свои любимые рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон на с. 82. Приз за публикацию — 500 руб.

Надежда Николаевна Полосина, г. Москва. **Давно читаю ваш журнал, а пишу впервые.**

"Морская феерия"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для 1-й части — Заливное "Море":** 400 г морского коктейля; 100 мл белого вина; 200 мл кур. бульона; 2 ст. л. смеси для рыбн. заливного
● **Для 2-й части — "Салат с морской капустой":** 200 г морск. капусты; 200 г краснокоч. капусты; 1 упаковка краб. мяса; 2 вар. яйца; 2 ст. л. черносмор. желе; майонез; креветки; огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Заливное "Море".** Смесь для заливного растворить в теплом бульоне, процедить, добавить остальные ингредиенты и перелить в форму для кекса. Остудить.
2. **Салат с морской капустой.** Краснокочанную капусту нашинковать, помять руками, добавить желе, перемешать. Яйца натереть на крупной терке, крабовое мясо разделить на волокна.
3. Все соединить, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить в салатник на ножке, верх салатника украсить креветками и огурцом.
4. Высокий салатник поставить в центр формы с заливным, украсить зеленью.

Грибной салат с кальмарами

Светлана Чернова, г. Екатеринбург. **Ваш журнал успел полюбиться в нашей семье. На фотографии я и моя любимая внучка Яночка.**

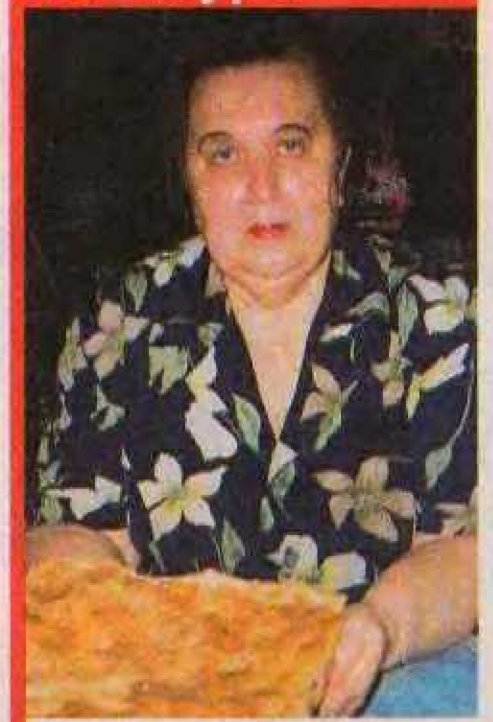
ПОНАДОБИТСЯ

● 150 г грибов; 1 луковица; 150 г кальмаров; 50 г твердого сыра; 2 ст. л. майонеза; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы нарезать и обжарить на растительном масле. Кальмары отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать и обжарить. Сыр натереть на средней терке.
2. Грибы, кальмары, лук соединить, заправить майонезом и перемешать, Посыпать тертым сыром и подавать на стол.

Хачапури



Галина Николаевна Леонтьева, г. Череповец

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 стакана муки; 200 г твердого сыра; 150 г сливочного масла; 150 г полукопченой колбасы; 1 яйцо; 1 зубчик чеснока; 50 г кетчупа; 50 г майонеза; 100 мл холодной кипяченой воды; соль; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло порубить, перемешать с мукой. Влить подсоленную воду, тщательно вымесить. Тесто убрать в холодильник на 1 ч.
2. Сыр, колбасу, чеснок натереть на крупной терке, соединить и перемешать.
3. Тесто разделить на 2 части, раскатать по форме застеленного фольгой противня. Один пласт выложить на противень, на тесто положить начинку. Равномерно смазать сначала кетчупом, затем майонезом. Накрыть вторым пластом теста, верх смазать взбитым яйцом. Выпекать в нагретой до 180°С духовке 30 мин.

Вот какая красота!

Сырное ассорти включает в себя приготовление трех блюд, они выкладываются на листья салата.

Марина Дергачева, г. Таганрог

Фаршированные яйца

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 вареных яйца; 350 г тертого сыра; 2 жареных шампиньона; 2 ст. л. майонеза; 1 ст. л. слив. масла; укроп; листья салата; красная смородина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Шампиньоны порубить. Желтки размять с сыром, майонезом и маслом, добавить грибы и перемешать. Нафаршировать яйца.
2. На листья салата выложить половинки яиц, оформить зеленью и красной смородиной.

Сырные кораблики

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 сладкий перец; сырный фарш (рецепт приготовления см. выше); 2 ломтика сыра; красная смородина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перец разрезать вдоль пополам и вынуть семена. Половинки перца заполнить фаршем.
2. Ломтики сыра надеть на зубочистки в виде паруса, сверху оформить красной смородиной. Поставить парус сверху нафаршированных половинок перца.

Канапе с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г сыра; ломтики ананаса; персик; груша

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр нарезать небольшими кубиками, фрукты также нарезать кубиками.
2. Кубики сыра и кубики фруктов надеть на декоративные шпажки.

Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Тогда присылай нам письмо с фото и купон со с. 82. За публикацию получишь от редакции приз — 500 руб.

Отгадайте ключевое слово и...

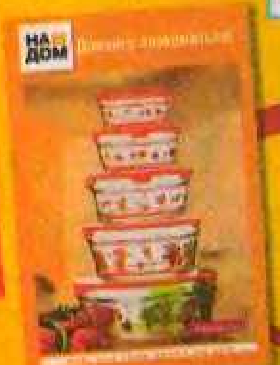
выиграйте 300 000 руб.

УЧАСТВОВАТЬ В ИГРЕ очень просто!

1. Разгадайте сканворд.
2. Найдите ключевое слово.
3. Отправьте вырезанный купон в конверте по адресу: 111974, Москва, а/я 21, «Почтовый Каталог» или сообщите ваш ответ по телефону.

В последнюю минуту!

50 000 рублей ДОПОЛНИТЕЛЬНО! Сообщите ключевое слово по телефону



Разгадаете вы сканворд или нет, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ получите БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК!*

(495) 787-22-82
понедельник–пятница с 7:00 до 22:00
суббота–воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ
(495) 789-65-77
(КРУГЛОСУТОЧНО)

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ 300 000 РУБ.
Заполнить и отправить по адресу: 111974, Москва, а/я 21, «Почтовый Каталог»

☐ ДА, я нашел (нашла) ключевое слово и вписываю его: ПОДАРОК для каждого участника

1	2	3	4	5

Я принимаю к сведению, что мой ответ может принести мне 300 000 руб.

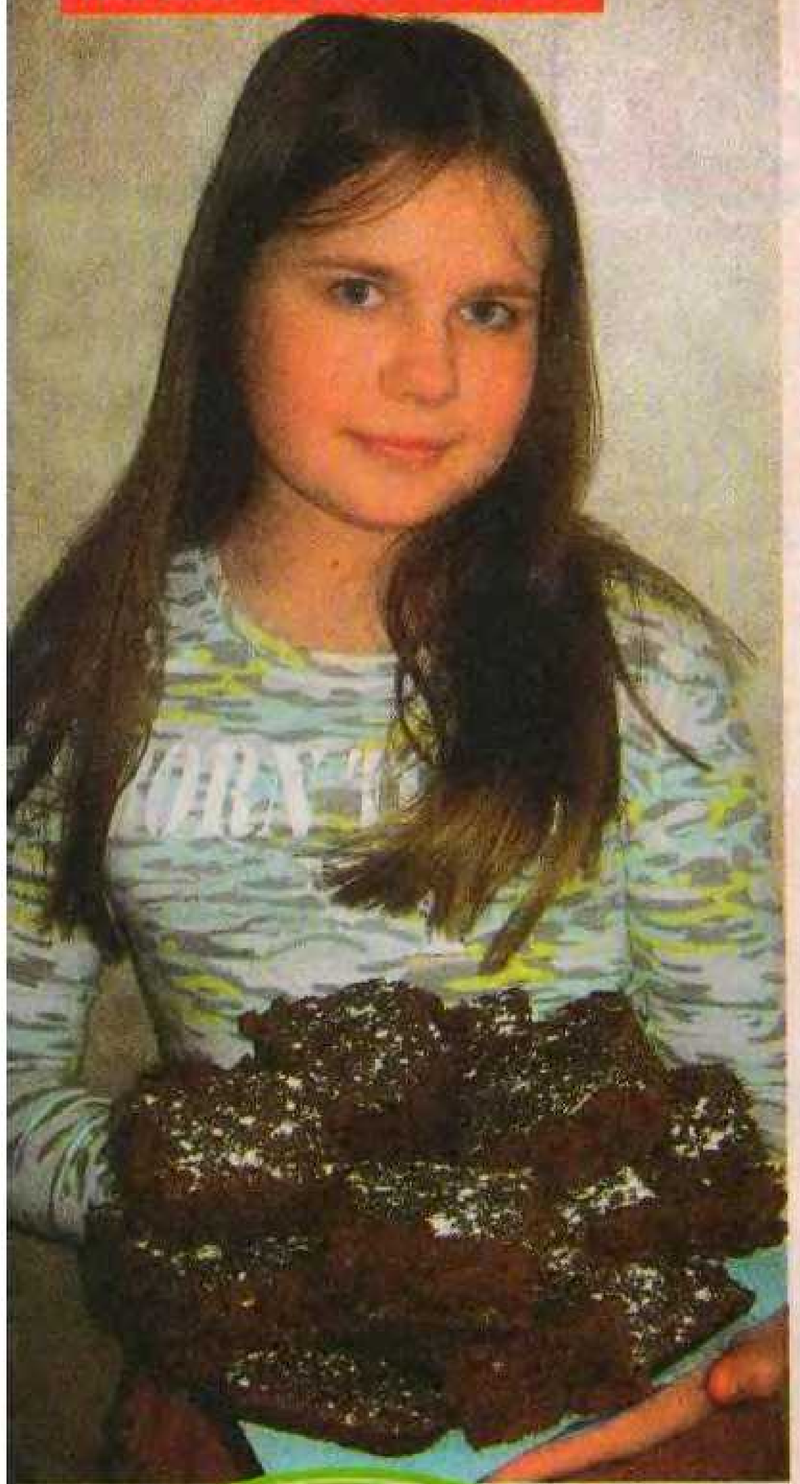
Я незамедлительно отправляю этот купон по указанному адресу и получаю бесплатно новый каталог в подарок.

☐ ДА, я отправляю заполненный купон и хочу получить мой ПОДАРОК.

☐ ДА, я отправляю купон в течение 5 дней и хочу получить 50 000 рублей дополнительно.

Фамилия:
Имя: Отчество:
Пол: ☐ муж. ☐ жен. Дата рождения: число месяц год
Индекс: Адрес:
Контактные телефоны: дом. 8 код города номер телефона
моб. 8 код номер телефона
803250
E-mail: Ваша подпись
Для рассылки специальных предложений

03.7507.413.83.1



Сладость в радость

Мне в августе будет 15 лет. Я очень хорошо готовлю! У меня много кулинарных книг и есть все выпуски "Люблю готовить!". Уж очень мне хочется увидеть и свой рецепт в журнале!

Татьяна Тарасевич, г. Минск

Кекс "Нежнее нежного"

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г муки; 3 яйца; 150 г сахара; ванильный сахар по вкусу; 1 стакан варенья; 2 ч. л. какао; 100 г сливочного масла; 1 стакан молока; 2 ч. л. соды; горсть изюма или орехов; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить белки от желтков. Белки и сахар соединить и взбить в крепкую пену.

2. Добавить желтки и ванильный сахар. Не прекращая взбивать, положить варенье, какао, растопленное сливочное масло. Смесь должна получиться однородной.

3. Влить молоко, всыпать муку, соду и снова взбить. В последнюю очередь положить горсть промытого изюма.

4. Смазать большой противень растительным маслом, обильно посыпать мукой и вылить на него тесто, разровнять ложкой. Выпекать в предварительно нагретой до 180–190°С духовке в течение 30–40 мин.

5. Готовый кекс достать из духовки и нарезать на порционные кусочки.

Татьяна советует

● **Чтобы изюм равномерно распределился по тесту, его нужно промыть, обсушить и посыпать мукой.**

● **Готовый остывший кекс хорошо посыпать сахарной пудрой или сахарной пудрой, смешанной пополам с корицей.**

Учишься готовить, помогая маме на кухне? Тогда пришли в редакцию рецепты вместе с фото. В купоне на с. 82 укажи данные родителей. За публикацию получишь от нас 500 руб.

Антон Пышкин, пос. Озерки, Тверская обл. **Мне 17 лет, готовят у нас в основном мама и бабушка. Но я кое-чему научился сам.**

Коктейль "Тропический"

ПОНАДОБИТСЯ

● 50 мороженого ● 50 г черного шоколада ● 1 баллончик взбитых сливок ● фрукты по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мороженое выложить в бокал и размять. Залить взбитыми сливками.

2. Фрукты нарезать кусочками и добавить к мороженому, хорошо перемешать. Фрукты должны занимать 1/3 объема.

3. Шоколад натереть на мелкой терке, добавить к мороженому и перемешать. Украсить по желанию и подать на стол.

Печенье "Малютка"

ЭммаНоврузова, г. Нижний Новгород

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г просеянной муки; 200 г слив. маргарина; 200 г сахарной пудры; 3 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Размягченный маргарин соединить с сахарной пудрой и взбить. Вбить яйца, продолжать взбивать до полного растворения сахара. Всыпать муку и замесить тесто.

2. Противень выстелить бумагой для выпекания. Тесто поместить в кондитерский мешок, через трубочку отсаживать тесто на противень в виде небольших кружочков.

3. Выпекать печенье в предварительно нагретой до 200°С духовке до золотистого цвета.

Торт "Быстрый"

Ольга Вечкутова, Самарская обл. **Это любимое блюдо моего старшего сына Константина, ему 11 лет. Он с удовольствием готовит его сам и угощает нас и своих друзей.**

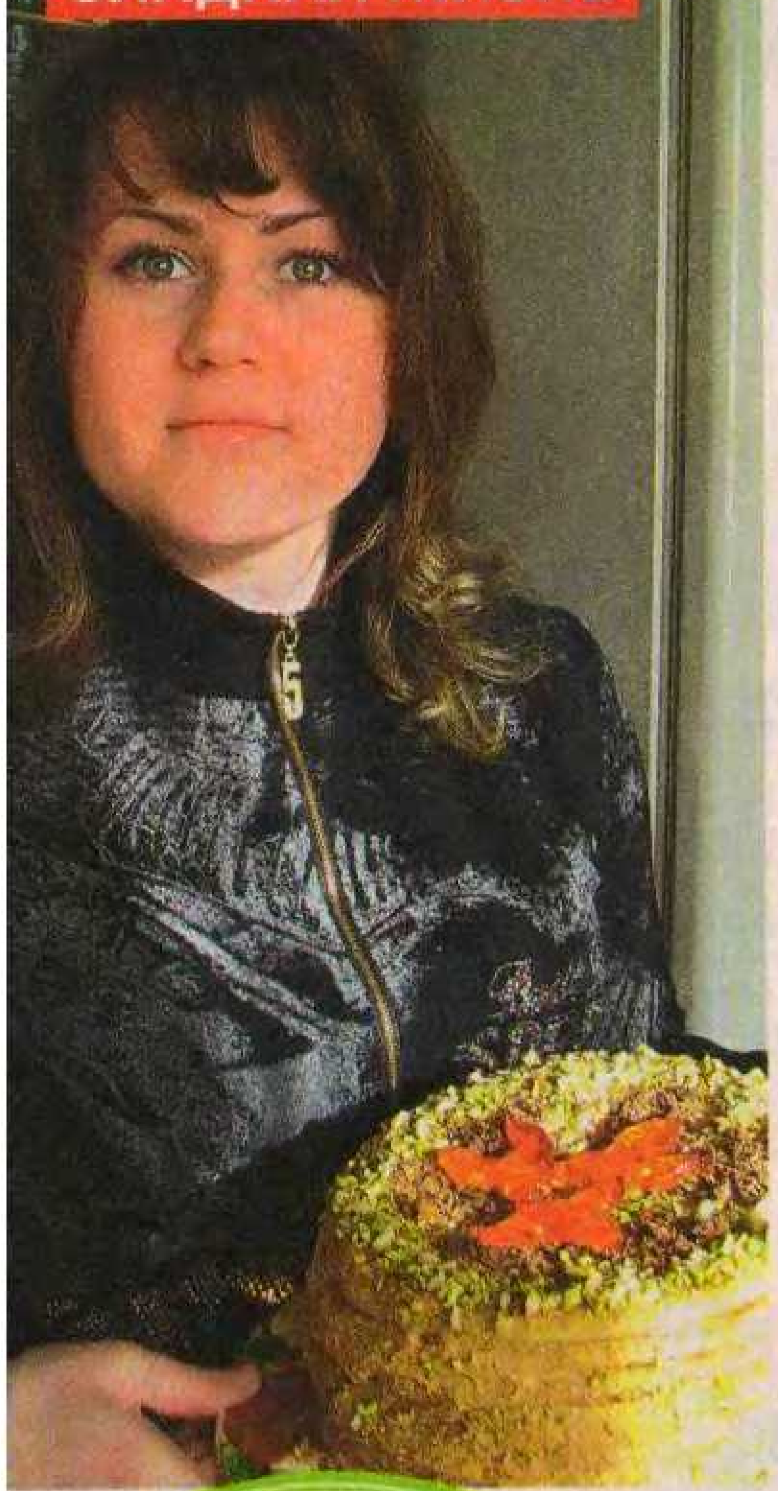
ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг круглых пряников с начинкой; 5 спелых бананов; 1 стакан сахара; 500 г сметаны; маленькая шоколадка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пряники разрезать вдоль пополам, бананы очистить и нарезать кружочками толщиной 3 мм. Сметану соединить с сахаром и взбить.

2. В глубокую тарелку выложить слой пряников начинкой вверх, полить сметаной с сахаром. Следующий слой — из бананов и т. д. Последний слой из пряников глазурью вверх, полить сметаной с сахаром и посыпать тертым шоколадом, украсить кружочками бананов. Дать торту пропитаться в течение 1 ч.



Попьем чайку!

Этот рецепт мне посоветовала моя подруга, и уже много лет подряд он остается любимым праздничным тортом.

Наталия Фадеева, г. Мценск

Торт "Медовая сказка"

ПОНАДОБИТСЯ:

- **Для теста:** 2 яйца; 2 ст. л. меда; 50 г маргарина; 2 ч. л. гашеной соды; 80 г сахара; 3,5 стакана муки
- **Для крема:** 250 г сливочного масла; 1 банка вареной сгущенки
- **Для украшения:** 150 г рубленых обжаренных грецких орехов; несколько кусочков мармелада; 50 г шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин растопить на тихом огне, добавить сахар, помешивая, растворить. Снять с огня, чуть остудить, добавить мед, яйца. Положить соду, помешивая, всыпать 1 стакан муки. Когда смесь станет однородной, вновь поставить на огонь. Продолжать мешать, когда на дне миски появятся первые коричневые "хлопья", снять с огня, добавить оставшуюся муку. Вымесить эластичное тесто.
2. Теплое тесто разделить на 8 частей, раскатать тонким слоем. Выпекать коржи в духовке при температуре 180°С в течение 4 мин (предварительно противень посыпать мукой).
3. **Сделать крем.** Сливочное масло взбить, постепенно добавляя сгущенку.
4. Коржи промазать кремом и соединить. Сверху и с боков торт промазать остатками крема, украсить орехами, тертым шоколадом и мармеладом. Убрать в холодильник на 6 ч.

Наталия советует

- **Для этого торта можно приготовить более легкий крем: взбить миксером 1 л охлажденной нежирной сметаны с 0,5 стак. сахара. На 20 мин поставить в холодильник.**

КОНКУРС!

Печешь торты, пироги, плюшки, пирожные? Тогда присылай нам свои рецепты вместе с фото. Не забудь заполнить купон на с. 82. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.

Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. **Этот десерт станет спасением от летнего зноя.**

Десерт "Летняя прохлада"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 белка; 70 г сахарной пудры; 25 г кокосовой стружки; 100 г тертого шоколада; 25 г слив. масла; 50 г муки; 30 мл воды; ванил. мороженое; фигурный мармелад; фрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки взбить, всыпая пудру, в конце влить теплую воду. Смешать муку, кокос. стружку и шоколад, добавить растопл. слив. масло. Соединить обе массы, хорошо перемешать. На бумаге для выпекания наметить окружности диаметром 12 см, заполнить их очень тонким слоем шоколадной массы. Выпекать в духовке при 180°С 10 мин. Осторожно снять заготовки с противня и горячими положить на скалку или стеклянную бутылку до полного остывания (из данного количества продуктов получается 12 шоколадных заготовок).
2. Мороженое нарезать кубиками, выложить на шоколадную основу, посыпать тертым шоколадом, украсить мармеладом и фруктами. Сразу же подать к столу.

Пирог "После праздника"

Ольга Бойко, г. Сальск. **Предлагаю вам рецепт очень вкусного апельсинового пирога.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 белка; 1,5 стак. сахара; 1,5 апельсина; цедра 1 апельсина; 0,5 стак. раст. масла; 1 пакет. ванил. сахара; 2 стак. муки; 1 ст. л. разрыхлителя; щепотка соли; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Белки, сахар взбить. Цедру натереть на мелкой терке. Апельсины очистить и измельчить миксером.
2. Апельсины, цедру, раст. масло, ванильный сахар, разрыхлитель, муку, соль перемешать, добавить взбитые белки, вновь перемешать.
3. Тесто вылить в смазанную форму и выпекать в духовке при 150°С 40 мин. Остудить, посыпать пудрой.

Пирог "Слезы пустыни"

Нина Пшеничкина, г. Рязань. **Это мой фирменный пирог.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 200 г размягченного слив. масла; 150 г сметаны; 1,5 стак. сахара; 6 желтков; 0,5 ч. л. соли; 0,5 ч. л. гашеной соды; 500 г муки
- **Для начинки:** 600 г вишни без косточек
- **Для украшения:** 6 белков; 1 стак. сахара; щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, раскатать в пласт. Перенести пласт на посыпанный мукой противень, сделать бортики. На тесто выложить ровным слоем вишню. Поставить в предварительно нагретую до 180°С духовку на 10–15 мин.
2. Пока пирог в духовке, охлажденные белки соединить с сахаром и взбить миксером в густую пену.
3. Вынуть пирог из духовки и сверху вишни выложить безе, с помощью ложки сделать волны (или безе выдавить через кондитерский шприц).
4. Пирог вновь поставить в духовку, запекать при температуре 150°С до подрумянивания безе (20–25 мин).

Печенье "Вкусняшка"

Елена Неволина, г. Челябинск. **Это печенье очень нравится моему внуку Алеше.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 яйца
- 4 стакана муки
- 250 г маргарина
- 2 ст. л. майонеза
- 1 стакан сахара
- 200 г кураги
- 200 г изюма
- 1 ч. л. гашеной соды
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, растопленный маргарин, майонез, муку, сахар, соду соединить и замесить крутое тесто. Курагу, изюм замочить в горячей воде на 30 мин, затем обсушить.

2. Тесто разделить на 2 равные части. Одну раскатать на смазанном маслом противне. На тесто выложить изюм и курагу. Вторую часть теста раскрошить на сухофрукты.

3. Выпекать в предварительно нагретой до 180°С духовке 30 мин. Остудить и разрезать на порции.

Ирина Кавыршина, г. Новосибирск. **Я покупала эти песочники в пекарне, но потом пекарня закрылась, я огорчилась и решила испечь их сама.**

Песочники с изюмом

ПОНАДОБИТСЯ
- 200 г маргарина; 4 стакана муки; 1 стакан сахара; 1 желток; 1 ч. л. разрыхлителя; 0,5 ч. л. соли; 300 г распаренного изюма; ванильный сахар по вкусу; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Размягченный маргарин перемешать с сахаром, добавить взбитый с солью желток, ванильный сахар, разрыхлитель, муку и хорошо перемешать.

2. Тесто раскатать, нарезать на небольшие квадраты. Выложить изюм и защепить в виде треугольничков.

3. Треугольнички выложить на смазанный маслом противень швом вниз. Выпекать в нагретой до 230°С духовке до золотистого цвета.

Пирог "Яблочная карусель"

Наталья Павловец, г. Новосибирск. **Наша большая семья очень высоко оценила этот пирог.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 яблока; 200 г размягч. слив. масла; 1 стакан сахара; 1 стакан рубл. грец. орехов; 0,5 стак. изюма; 2 яйца; 100 мл молока; 1 ч. л. молотой корицы; 1 ч. л. гаш. соды; 1,5 стак. муки; сах. пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растопить 2/3 стакана сахара в 100 г слив. масла. Перелить сироп в форму и разложить нарезанные ломтиками яблоки. Сверху выложить орехи.

2. Замесить тесто. Соединить яйца, 1/3 стак. сахара, 100 г слив. масла, молоко, муку, корицу, соду и перемешать. Добавить изюм. Тесто выложить на яблоки. Выпекать в нагретой до 200°С духовке 25 мин.

3. Пирог перевернуть на блюдо и посыпать пудрой.

Пончики

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели! Я решила отправить вам рецепт очень вкусных быстрых пончиков, их можно приготовить, когда у вас практически пустой холодильник. Для пончиков нужно взбить 2 яйца, 4 ст. л. сахара. Подогреть 2 ч. л. сливочного масла с 1 стаканом молока. Муку (3 стакана) перемешать с 1 ч. л. разрыхлителя. Все соединить и замесить тесто. Затем раскатать пласт толщиной 5 мм. Рюмкой вырезать кружочки, дырочки сделать с помощью пробки от шампанского. Пончики надо жарить до готовности в большом количестве растительного масла. Я жарю их в ковшике, наливаю 2–3 см масла, расход совсем небольшой. Пончики нужно охладить и посыпать сахарной пудрой.

Евгения Москвитина, г. Ставрополь

Виктория Суслина, Калининградская область. **Приятного аппетита!**

Пирог "Искушение"

ПОНАДОБИТСЯ
- **Для теста:** 3 яйца; 1 стакан сахара; 1 стакан муки; 200 г маргарина для выпечки; 0,5 ч. л. соды, гашенной кипятком; растительное масло для выпекания
- **Для начинки:** 4 средних апельсина; 1 лимон; 1 стакан сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогреть маргарин на слабом огне. Добавить муку, сахар и 3 желтка. Взбить белки и ввести в тесто. Добавить соду, перемешать. Должно получиться тесто средней густоты.

2. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в нагретой до 200°С духовке в течение 20 мин.

3. Приготовить начинку. Лимон и 2 апельсина очистить. Очищенные апельсины и лимон, 2 апельсина в кожуре вместе пропустить через мясорубку. Выбрать косточки, добавить сахар и варить 20 мин. Остудить.

4. На остывший пирог выложить начинку и украсить по вкусу.

Круассаны "Любимые"

Юлия Шаперина, г. Москва. **Надеюсь, что в каждом доме будут печь такие круассанчики!**

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 0,5 стакана молока; 5 ст. л. сахара; 600 г муки; 2 яйца; 1 ст. л. сухих дрожжей; 2 пакетика ванильного сахара; 200 г сливочного масла; 1 яйцо для смазки

Для начинки:
- повидло (яблочное, персиковое); изюм или курага; сахар для обсыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар растворить в теплом молоке. Добавить дрожжи, ванильный сахар и слегка взбитые яйца, перемешать. Массу соединить с размягченным сливочным маслом. Постепенно всыпать просеянную муку. Перемешать и замесить в клубок.

2. Тесто разделить на 3 части и убрать в морозильник на 2 ч. Каждую часть раскатать в круг. Разрезать круги на 8 частей. На широкую часть треугольников выложить начинку. Свернуть в трубочку, прижимая края.

3. Выложить на пергамент, смазанный маслом, смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром. Выпекать в нагретой до 180°С духовке в течение 30–40 мин.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–12

Елена Гусева, г. Москва. **Эти ароматные кексики меня научила печь моя любимая тетя Оля.**

Маленькие кексы со свежими абрикосами

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 150 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 200 г муки
- 3 яйца
- 1 пакетик ванильного сахара
- 0,25 стакана молока
- соль; раст. масло

Для начинки и украшения:
- 6 свежих абрикосов
- сахарная пудра для обсыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растереть масло с сахаром до однородной массы. Помешивая, добавлять по одному яйцу, ванильный сахар, молоко.

2. Муку смешать с разрыхлителем. Добавить в яично-масляную массу, перемешать до однородного состояния.

3. Абрикосы ошпарить кипятком, разделить на половинки, снять кожицу.

4. Заполнить тестом смазанные раст. маслом формочки для кексов. Сверху выложить половинки абрикосов. Слегка прижать к тесту.

5. Поставить формочки на противень. Выпекать кексики 30–45 мин в заранее нагретой до 180°C духовке.

6. Готовые кексы вынуть из духовки, дать немного остыть в формах. Выложить на большое блюдо. Посыпать сахарной пудрой.

Ирина Жукова советует

- **Такие кексы можно выпекать с любыми свежими ягодами и фруктами без косточек.**
- **Вместо разрыхлителя в тесто для кексов можно добавить 1 ч. л. соды, гашенной уксусом.**
- **Выпечка будет ароматнее, если в тесто добавить тертую цедру лимона или апельсина.**
- **Проверить готовность выпечки можно лучинкой или спичкой: если при протыкании изделия она остается сухой, выпечка готова.**

Фото: О. Кулагин (2)

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 6–8

Наталья Добрынина, г. Москва. **Этот сладкий пирог я готовлю часто, он очень нравится моему мужу.**

Ягодный пирог-решетка

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 стакана муки
- 6 ст. л сахара
- 250 г маргарина
- 200 г сметаны 15-процентной жирности
- 3/4 ч. л. гашеной соды

Для начинки:
- 500 г любых ягод
- 5 ст. л. сахара; сах. пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить все компоненты для теста, перемешать. Вымесить тесто руками до однородной массы, положить в морозильник на ночь.

2. Тесто разморозить. Разделить на 2 части. Большую часть раскатать в круг. Другую оставить для решетки.

3. Выложить тесто в круглую разъемную форму, смазанную растительным маслом, руками распределить по бортику. Выпекать 5 мин в нагретой до 200°C духовке. Вынуть из духовки.

4. Ягоды помыть, положить в миску, засыпать сахаром, сок слить. Выложить ягоды на запеченную основу, оставив несколько для украшения.

5. Из остатков теста скатать жгутики, выложить из них решетку на пироге, украсить целыми ягодами.

6. Поставить пирог в нагретую до 220°C духовку, убавить огонь до 180°C. Выпекать 35 мин. Остудить, посыпать сахарной пудрой.

Ирина Жукова советует

- **Этот пирог можно выпекать как со свежими, так и с замороженными ягодами без косточек, а также с любым повидлом и вареньем.**
- **В начинку из вишни хорошо положить немного рубленых грецких орехов или миндаля.**
- **Особый аромат выпечке придаст добавление в начинку ванильного сахара или корицы.**
- **Если хотите печь пирог сразу после замешивания теста, охладите его 30 мин в холодильнике, а затем руками распределите по форме.**

Рецепт для Капитолины Протасовой

Капитолина Протасова из г. С.-Петербурга ищет рецепт лаваша, с удовольствием поделюсь. Понадобится: 1 стакан кефира (можно простокваши или сыворотки); 1 ст. л. раст. масла без запаха; 1 ч. л. соды; 1 ч. л. соли; мука (тесто должно легко раскатываться). Смешать все компоненты и положить тесто на 30 мин в тепло. Раскатать лепешки толщиной 1мм. Выпекать на сухой сковородке на большом огне. Пекутся они быстро: по 5–10 с с двух сторон.

Ольга Дятлова, г. Архангельск

Советы по выпечке

Кекс получится с восхитительной корочкой, если форму для выпекания слегка смазать жиром и посыпать сахарным песком. Кекс будет более темным, если яйца взбивать с небольшим количеством яблочного уксуса.

- При выпекании запеканок и пудингов противень надо смазать жиром, затем посыпать манкой. Тесто не прилипнет, и получится хрустящая, ароматная корочка.
- Изделия из слоеного теста перед выпечкой надо охладить. Выпекать их следует на смоченном водой противне.
- Чтобы отделить плодоножки от изюма, ягоды нужно слегка присыпать мукой, положить на редкое сито, несколько раз встряхнуть. Плодоножки отпадут.
- Если вокруг пирога на противне остается небольшая пустота, тесто лучше пропечется.

Инна Галахова, г. Рязань

ИЩУ РЕЦЕПТ

Мне хотелось бы узнать рецепт одного блюда, которое очень люблю, но не знаю, как его готовить. Это блюдо называется "Сатэ". Морковь, завернутая в баклажаны, это блюдо продают в магазинах, но мне хотелось бы приготовить его в домашних условиях.

Ирина Добрынина, г. Саранск

Молочный белок

Из кислого молока можно сделать белок. Молоко нагревать на тихом огне. Как появится плотный сгусток и сыворотка, белок надо откинуть на марлю и дать стечь сыворотке 2 ч. Белок полезен тем, у кого не хватает белка.

Ирина Архипова, г. Майкоп

Мясо, рыба, рис

Чтобы рис получился белым, надо добавить в воду, в которой он варится, несколько капель лимонного сока или немного лимонной кислоты.

- Запеченное мясо будет сочным, если после духовки подержать его над кастрюлей с кипящей водой.
- Мясо или рыбу можно жарить без жира на любой сковородке, а не только на тефлоновой, если на горячую сковороду насыпать слой соли. Когда крупинки соли станут "подпрыгивать", соль удаляют. После этого кладут на сковороду мясо или рыбу и жарят до готовности.
- Чтобы котлеты были вкусными и сочными, нужно сначала сделать из фарша плоские лепешки, а потом каждую сложить в три слоя, придать соответствующую форму и обвалять в сухарях. На сковороду класть котлету швом вниз, тогда внутри нее образуется две полости, в которых скапливается сок, выделяемый мясом при жарке.
- Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена. Или же посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой. Накиньте сверху полотенце и края его погрузите в воду.
- Чтобы рыба не развалилась во время жарки, ее нужно посолить за 15 мин до начала приготовления.

Елена Жилинская, г. Витебск

Правила жарки

Предлагаю несколько полезных советов о приготовлении мяса.

- Жесткое мясо перед приготовлением нужно положить на 2 ч в 1 л воды с 1 ст. л. уксуса, затем обсушить и жарить.
- Жареная говядина будет намного сочнее, если ее выдержать 8 ч в маринаде: 1 стакан сухого вина, 1 стакан воды, 0,5 стакана лимонного сока или уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 2 нарезанные полукольцами луковицы, 4 лавровых листа, 2 нарезанные кружочками моркови, измельченные корни петрушки и сельдерея, горошки черного и душистого перца.
- Чем меньше кусок мяса, тем сильнее нужно раскалить сковороду.
- Нельзя солить мясо задолго до приготовления, иначе оно даст сок.
- Жарить мясо лучше на небольшом количестве смеси маргарина и растительного масла (1:1).
- Солить, перчить и приправлять мясо нужно в конце жарки, так оно будет более сочным и нежным.

Ольга Осокина, г. Уфа

Кисель, и не только

С удовольствием поделюсь кулинарными секретами, которыми постоянно пользуюсь.

- Молочный кисель я варю не на картофельном, а на кукурузном крахмале. Он получается более нежным.
- Когда отвариваю овощи для винегрета или салата, то добавляю в воду 1 ст. л. сахара — овощи приобретают более приятный вкус.
- Окорочка перед жаркой я смазываю смесью оливкового масла и среднеострой горчицы. Мясо приобретает нежный и пикантный вкус.

Раиса Григорьевна Тележкина, г. Томск

Пишите нам!

Пришли нам свои кулинарные секреты! За публикацию — 300 руб. Смотри купон на с. 82.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ и готовьте с удовольствием!

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! Твой рецепт нужен всем!

- **Подписка во всех отделениях связи**
  Подписной индекс **18127** в каталогах «Пресса России» и «Роспечать».
  Подписной индекс **60300** в каталоге «Почта России»

- **Отдел подписки:**
  Адрес: 127521, Москва, а/я 52
  Телефон: (495) 660-73-69
  Факс: (495) 660-73-68
  e-mail: abo@burda.ru
  www.burda.ru

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Реклама

Попугай на голове

Петруша — наш веселый и забавный дружочек

О нашем попугайчике Петруше можно написать много забавных историй. Наш попугай очень быстро научился говорить, делал это артистично и с большим выражением. Как только мы всей семьей садились за стол, он тут как тут: "Петруша хороший, давай покушаем!"

Как-то отмечали мой день рождения. Пришла подруга Марина. Стол накрыт, в рюмках налито вино. Все сели. Слышим, из комнаты шум-гам: расшумелся Петрушка, рассердился, что я клетку забыла открыть. Только я открыла дверцу, он с шумом вылетел, а потом уселся Марине на плечо. Посидел, немного пожаловался на жизнь, а потом стал, как всегда, по тарелкам скакать и выбирать, что повкуснее. Разведал он все, а потом опять к Марине, у той в одной руке рюмка с вином, в другой — долька яблока. Петрушка — то в рюмку с вином, то за яблочком — закусить. До того натрескался, что сел к ней на голову и уснул крепким сном. Очень уютное гнездо нашел. А Марине жалко было его прогонять, так она и сидела с попугаем на голове. Петрушка поспал минут 20, потом отрезвел, пробудился и полетел по своим делам. Эту историю мы часто вспоминаем.

Марина Бажанова, г. Сергиев Посад

Прожорливый барсук

Мы с родителями отдыхали на озере. Пища простая, походная. Вечером мы приготовили кашу с тушеной говядиной. Поужинав, положили банки из-под тушенки в мусорную яму. Ночью, когда все уже спали, брат разбудил меня и попросил прислушаться. Я услышала барабанный стук. Мы пошли разузнать, в чем дело. У мусорной кучи мы увидели барсука с пустой консервной банкой на голове, именно он и издавал этот звук. Зверь решил вырыть банку из кучи и вылизать остатки, но застрял. С большим трудом мы освободили барсука из плена. Зверь вырывался и верещал, а освободившись, начал лязгать зубами. Мы испытывать судьбу не стали и выпустили его. И барсук убежал, даже не сказав "спасибо" своим освободителям.

Екатерина Гаврилова, г. Москва

Любовь и сахар

Случайно увидела у соседки ваш журнал. И теперь не пропускаю ни одного номера. Я уже пенсионерка. Всегда очень любила готовить, и мне есть чем поделиться с читателями. Но начать я хочу с рубрики "На кухне все бывает". Моя внучка мне напечатает письмо, чтобы вам было легче читать.

Эта история произошла очень давно, уже 50 лет назад. Только окончив учительский институт, я уехала по направлению работать на Алтай. Там и встретила человека, которого полюбила.

Помню, пригласила я своего любимого к себе в гости. Пошли мы на кухню попить чайку. Очень я тогда разволновалась, и от волнения вместо сахара положила в чашку молодого человека соль. Не пожадничала, от всей души чай ему посолила. Даже ничуть не поморщившись, он выпил зал-пом этот чай и попросил еще чашечку, только без сахара. Потом мы с ним поженились, я была уверена, что мой муж любит несладкий чай. Вот тут-то он и рассказал мне о моей ошибке. Мы всегда со смехом вспоминали эту историю.

Раиса Васильевна Шиндряева, г. Барнаул

Пишите нам!

Расскажи нам свою забавную историю! За публикацию приз — 500 руб.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Капустные блинчики

Наташа Ульянова любит печь капустные блинчики. Блюдо быстрое, вкусное, очень нравится родным и друзьям Наташи. Испеките и вы, осень — самое подходящее для этого время. Ведь молодая капуста очень полезная!

Пирог "Розочка" с изюмом

Хотите удивить гостей и порадовать любимых? Тогда испеките пирог с изюмом и орехами по фирменному рецепту Анны Павловой, и будничное чаепитие превратится в праздник!

Мясной рулет с сыром

Вкусно — не значит долго. Марина Тимофеева может быстро приготовить вкуснейший рулет из фарша с яйцами с сыром. Настоящий деликатес!

Баклажан с начинкой

Вкус соленого баклажана с начинкой из моркови и перца с чесночком Елена Мальцева помнит с детства. Коронным осенним блюдом на обед у ее бабушки были жареная картошка с солеными баклажанами.

Сентябрьский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 4 сентября.

Наши победители (август)

Авдонина О., г. Кинешма; Аветисова А., Ставропольский край; Алексеева С., г. Н. Новгород; Аминова И., г. Подольск; Андрияшина В., Московская обл.; Анисомова А., г. Печоры; Архипова И., г. Майкоп; Афанасьева З., г. Муром; Бажанова М., г. Сергиев Посад; Бандина Н., г. Заволжье; Баранова Л., г. Ставрополь; Бегенева Н., г. Ижевск; Беляева А., Башкортостан; Болотова Н., г. Апатиты; Бондаренко С., г. Самара; Бойко О., г. Сальск; Бруйчукова М., г. Ханты-Мансийск; Бутакова Т., г. Болотное; Быкова Л., г. Липецк; Васильева Ю., г. Псков; Вершинина И., г. Пермь; Вечкутова О., Самарская обл.; Владыкина А., Московская обл.; Власко В., г. Иркутск; Воробьева Т., г. Волгоград; Гаврилова Е., г. Москва; Галахова И., г. Рязань; Гончаренко Е., г. Таганрог; Григорьева В., Казахстан; Гуляева Ю., г. Воронеж; Гусева Е., г. Москва; Данилова Ю., Воронежская обл.; Дергачева М., г. Таганрог; Добрынина Н., г. Москва; Долгова Е., г. Липецк; Дубинина Т., г. Москва; Дюрдеева А., г. Качканар; Дятлова О., г. Архангельск; Егорова О., Респ. Башкортостан; Еременко С., Ростовская обл.; Жилинская Е., г. Витебск; Зайцева Е., г. Самара; Ежева Т., г. Камышин; Ещенко Е., г. Щелково; Игнатенко Н., Волгоградская обл.; Исмаилова О., г. Пермь; Кавацук О., г. Старый Оскол; Кавыршина Е., г. Новосибирск; Канаева Л., г. Грозный; Кириллова Ю., г. Воскресенск; Киселева Н., г. Железнодорожный; Козлова М., г. Новосибирск; Кокурина Н., г. Кинешма; Колесниченко Л., Ставропольский край; Комарова И., г. Малом, Израиль; Косова Т., г. Кропоткин; Курзаева А., г. Ульяновск; Лазарева В., г. Краснодар; Лакштанкина Л., Чувашия; Палак Т., г. С.-Петербург; Латыпова Г., г. Уфа; Леонова С., г. Подольск; Леонтьева Г., г. Череповец; Литвина Л., Саратовская обл.; Максименко А., Ставропольский край; Макуха Л., г. Рыбинск; Мачехина С., г. Нижнекамск; Майорова С., г. Ростов-на-Дону; Можная Н., г. Таганрог; Морозова Н., г. Междуреченск; Москвитина Е., г. Ставрополь; Мулюкина Е., г. Набережные Челны; Невзорова И., г. Кишинев; Неволина Е., г. Челябинск; Никулин С., г. Москва; Новрузова Э., г. Нижний Новгород; Олейникова Н., г. Таганрог; Осокина О., г. Уфа; Осташко Г., г. Новокузнецк; Павловец Н., г. Новосибирск; Паю А., г. Сочи; Петрова И., г. Тула; Петрова Ю., г. Стерлитамак; Полковникова Т., г. С.-Петербург; Полосина Н., г. Москва; Поцелуйко О., г. С.-Петербург; Полякова Л., г. Орел; Попова М., г. Москва; Пугачева О., г. Лобня; Пшеничкина Н., г. Рязань; Пфлаумер Е., г. Обнинск; Пышкин А., Тверская обл.; Ревенко Л., г. Воронеж; Розенко А., г. Саратов; Романченко М., Краснодарский край; Русинова Т., г. Электросталь; Савельева О., г. Дзержинск; Селезнева И., г. Омск; Сергеева В., г. Юбилейный; Соколова З., г. Москва; Сохацкая Е., г. Уфа; Стешина А., г. Оленегорск; Суслина В., Калининградская обл.; Тарасевич Т., г. Минск; Тележкина Р., г. Томск; Фадеева Н., г. Мценск; Федорова М., г. С.-Петербург; Фомина Т., г. Орел; Фомочкина Н., г. Москва; Фролова А., г. Ахтубинск; Хафизова Г., г. Казань; Цыркина И., г. Мамоново; Чачина Е., г. Москва; Чеботарь А., г. Дзержинск; Чернова С., г. Екатеринбург; Шаперина Ю., г. Москва; Шевченковы М. и Е., г. Москва; Шиндряева Е., г. Москва; Шумарина О., г. Орел; Яковлева Е., г. Мытищи; Ярлыкова Е., г. Владимир; Ященко Т., г. Удачный

Все блюда этого номера:

Закуски	стр.
холодные	
желтые сердечки	6
торт из кабачков	37
закусочный торт "Грибок"	43
чернослив в беконе	53
сырное ассорти	66
маринованная селедочка "Рыбацкие байки"	64
горячие	
закуска из баклажанов и сладкого перца	4
чебуреки летние	39
Салаты	
овощные	
салат с белокочанной капустой и мандаринами	7
салат из молодой капусты	36
салат из баклажанов	43
с мясом	
салат "Баварский" с сыром	61
с птицей	
салат "Ежик" с курицей	43
салат "Фасолька"	45
салат "Сытный"	52
с грибами	
грибной салат с кальмарами	65
фруктовые	
легкий салатик	53
из морепродуктов	
салат "Совершенство"	45
салат из крабового мяса в блинах	45
салат "Море" с морской капустой	52
"Морская феерия"	65
Первые блюда	
окрошка "Пузырек к пузырьку"	51
Вторые блюда	
мясные	
медальоны из телятины с вишневым соусом	9
мясные рулеты	44
жаркое из фарша со сладким перцем	46
запеканка "Гости на пороге"	50
бишбармак по-казахски	60
рыбные	
карп, лещ или линь, отваренный в молоке	5
рыба, запеченная по-московски	7
рыбка аппетитная	37
фаршированная щука	42
рыбный рулет	44
кольца кальмара в горшочках	44
карп по-лопатински	49
"Огненный толстолобик в томате"	51
рыба с картофелем, запеченная в фольге	53
рыба с помидорами по-гречески	54
рулетики необыкновенные	57
рыба в слоеном тесте	61
из птицы	
барбекю из курицы	5
"Кавардак"	6
куриные грудки в беконе с овощами	47
из овощей	
овощное рагу с ребрышками	5
кабачки в горшочках	6
голубцы с лисичками	7
цуккини с сюрпризом	8
греческая запеканка мусака	11
фасолька пикантная	37
голубцы вегетарианские с картофелем	38
картофельные оладьи	51
запеканка из кабачков с рисом и грибами	56
шведский печеный картофель "Гассель"	61
из круп и макарон	
макароны с морепродуктами	55
Десерты	
желе бело-розовое	62
сгущенное молоко по-домашнему	62
коктейль "Тропический"	69
"Летняя прохлада"	71
Выпечка	
пирог капустный с килькой	35
лепешки с салом по-михалевски	36
тесто для пирожков	36
рыбный пирог с рисом и морковью	40
быстрый кекс "Вкуснятина"	52
хачапури	65
кекс "нежнее нежного"	68
печенье "Малютка"	69
торт "Быстрый"	69
торт "Медовая сказка"	70
пирог "После праздника"	71
пирог "Слезы пустыни"	71
печенье "Вкусняшка"	72
песочники с изюмом	72
пирог "Яблочная карусель"	72
пончики	73
пирог "Искушение"	73
круассаны "Любимые"	73
маленькие кексы со свежими абрикосами	74
ягодный пирог-решетка	75
Напитки	
качканарская рябиновка	30
Заготовки	
свекольный салат	12
лечо из болгарского перца	12
чанахи из овощей	13
огурцы в томатном соусе	13
салат из краснокочанной капусты	13
мамины огурчики	14
баклажаны "Огонек"	14
лечо "Пальчики оближешь"	14
кетчуп"Заманиха"	15
икра "Вкус моего детства"	15
солянка	15
аджика с баклажанами и перцами	16
пикантное ассорти без уксуса	17
лечо на бис	19
салат "Кубанский" с болгарский перцем	20
перец в томатной соке с чесноком	20
аджика "Перец"	21
бабушкин засол	21
кабачки маринованные	21
соленые огурчики без уксуса	22
икра по-домашнему	22
домашний кетчуп	22
соленые помидорчики по-сибирски с хреном	23
свекла маринованная	23
капуста маринованная	23
сырая аджика	24
варенье из кабачков	24
уксус из виноградных листьев	24
огурчики в соусе	25
"Помидоры от Раечки"	25
болгарский красный перец с медом	25
баклажаны в томатном соке на зиму	26
капуста, маринованная с перцем	27
варенье из арбузных корок и лимона	28
варенье "Солнечный привет"	29
компоты "Ассорти"	29
варенье из рябины	29
джем яблочный	30
джем из слив с шоколадом	30
варенье "Как вишневое"	31
пюре "Наливное яблочко"	31
варенье брусничио-яблочное	31
ягодный джем с желфиксом	32

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №8/2008
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Газета выходит ежемесячно
Главный редактор: **Елена Фалатова**
Издатель: **Инна Корниенко**
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 787-94-34
Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovte@burda.ru
Учреждено и издается ЗАО "Директ Груп Раша"
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
www.burda.ru
Директор по рекламе: **Наталия Пушкина**, pushkina@burda.ru
(495) 787-94-00
Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55
Менеджеры по рекламе:
Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
Инна Прокопьева, i.prokopeva@burda.ru
Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
Отдел распространения: (495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
Уважаемые читатели, предлагаем Вам оформить подписку!
Телефон "Бурда": (495) 660-73-69; факс: (495) 660-73-68. E-mail: abo@burda.ru
Подписной индекс **18127** в каталогах "Пресса России" и "Роспечать"
Подписной индекс **60300** в каталоге "Почта России"
Адрес в Интернете: http://www.burda.ru
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-31972 от 13.05.2008.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО "Директ Груп Раша". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО "Директ Груп Раша" и других издательств концерна "Бурда". Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: ООО "Полстар", г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел.: 785-57-33.
Время передачи в печать: 15.07.2008.
Дата выхода в свет: 31.07.2008.
Тираж: 1 645 000 экз.
Цена свободная.
Hubert Burda Media